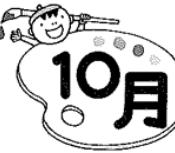


ほけんだより



令和6年10月10日
逢妻中学校 保健室 No.6
【10月保健目標】
目の健康づくり

合唱祭が近づいてきました。みんなが一生懸命練習する姿は、とても素敵ですが、そろそろ疲れが出てきている人もいるかもしれませんね。合唱祭シーズンは、昨年も学級閉鎖がでるなど、感染症が流行しやすい時期です。合唱祭を万全の状態で迎えるためにも、感染対策をしっかりし、少し息抜きしながら頑張れるといいですね。



知っていますか？ IT眼症

10月10日は『目の愛護デー』です。みなさん目を大切にしていますか？ IT眼症とは、スマートフォンやテレビ、ゲーム、パソコンなどのIT機器を長時間使用したり、体にとってよくない使い方をしたりすることで、目や体が疲れ、現れてくる様々な症状のことをいいます。

IT眼症 check

下のcheckで1つ以上当てはまつたら、可能性あります！

check【体編】

- 頭が重く感じる
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩や腰が痛い
- 眠れない
- 疲れが取れない



check【目編】

- ものが二重に見えることがある
- ものがぼやけて見えることがある
- 目の周りが痛い
- 目が重い
- 目がすぐ乾く(ドライアイ)



check【生活編】

- 1日1時間以上スマートフォンやゲームをする
- 寝る前にスマートフォンやゲームをする
- 暗い部屋で勉強、読書をする



IT眼症予防 point

- ① スマホ、ゲームは 30分に1回休憩を取り、20秒以上目を休めましょう。
- ② 1時間使ったら遠くの景色を見て休憩をしましょう。目を温めると血流促進、疲労回復の効果があります。
- ③ テレビは 2m以上、スマホやゲームは 30cm以上目から離しましょう。
- ④ 夜寝る前はスマホ、ゲームは控えましょう。



目の症状の裏にはいろいろな病気が隠れていることもあります。IT機器の使い方を見直し、治らない場合は、眼科を受診しましょう。

今後の保健行事

日付	対象	検診・行事等	内容
10月	29日(火)	2年	心臓マッサージやAEDの使い方
	30日(水)		
11月	7日(木)	1年	学校保健集会
	11日(月)	3年	思春期教室

