

保健だより



10月号
旭中 保健室

「スポーツの秋」。風が涼しくて、体を動かすのが気持ちのいい季節ですね。また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうです。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？実りの多い季節になるといいですね。

10月の保健目標

目の健康を考えよう

ディスプレイ ふえるほど、へるものなあに？

▽ピント▽
ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ



見えは、まばたき。
まばたきの回数が増えると、涙が目の表面に
いきわたらなくて、目が乾いてしまふよ。

こたえ

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



食欲が出ない

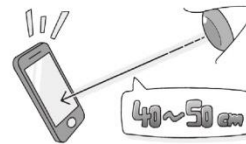


など

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの
度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

保護者の方へ

重い荷物を背負って登校するのも大変そうだった1年生が、体育大会では堂々と競技する姿を見せてくれました。心身ともにずいぶんと成長したと思われるのではないのでしょうか。

今年度は、2学期はじめに身体測定を行いました。健康手帳は、2学期の終わりに持ち帰りますので、測定値をお知りになりたい方は本人に聞くか、学校までお問い合わせください。

2学期は行事が目白押しで、生徒たちは気分が高ぶったり、落ち込んだりと精神的な面に影響を及ぼしがちです。もし、ご心配なことがあるようでしたら、早めに担任や学校までご連絡ください。なお、10月10日は目の愛護デーです。要視力検査で受診された方は、現在34%です。メガネの度が合っていないと見づらそうにしている生徒もいます。黒板の字を見るためには、視力「B」(0.7以上)が必要です。メガネを使用しても下回っている方は早めの受診をお勧めします。

目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ **すぐに眼科へ**

■とくに異常を感じない……………→ **念のためその日のうちに眼科へ**

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



病院へは

……………→ **すぐに眼科へ**

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。

