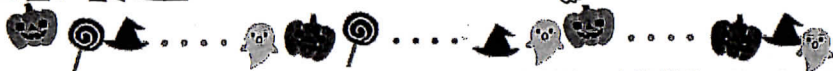


保健だより 10月

2020年10月21日



日出学園中学校・高等学校 No.195

日々、季節が移り変わっていくのを感じます。秋は過ごしやすい季節ではありますが、晴れの日では気温が高くなり、日差しの少ない曇りや雨の日には、ぐっと気温が下がります。登校時の生徒の姿をみていると、20℃を下回る寒い日にも夏服を着ている生徒が多数います。服装移行期間だからこそ天候に合わせて制服を選択しましょう。そして11月の完全更衣から全員が冬服で登校できるように準備をしておきましょう。

最近の保健室は利用者が多く、感染症対策のために行っている入室の人数制限を超える利用者が一度に来室することもあります。毎日の体温測定はもちろんですが、健康観察をしっかり行い、万全な健康状態で登校しましょう。また日頃から、生活リズムを整える、3食バランスよく食べるなど健康管理に気をつけましょう。

【10月の検診日程】

日にち	内容	対象学年	
10/7(水)	歯科検診	5-3・5-4	実施済み
10/9(金)	内科検診	2年	
	検尿③	一次未提出者・二次対象者	
10/14(水)	耳鼻科・眼科検診 (問診票で実施)	2・3・5・6年	
10/26(月)	内科検診	5年	3年の日程が変更しています。 実施要項を確認してください。
10/27(火)	歯科検診	4-1・4-2・3-3・3-4	
10/29(木)	歯科検診	4-3・4-4・3-1・3-2	
10/30(金)	内科検診	6年	

～保健室からのお願い～

冒頭の文章で記載しましたが、最近、保健室の利用と保健室の物品の貸し出しが増えています。感染症対策として、貸し出したホットタオルカバーやひざ掛け、冷却用ハンカチなどは1回使用ごとに洗濯をしています。物品の数に限りがあり、洗濯物の乾燥が追い付かない場合もあります。ひざ掛けやカイロなど個人で用意できるものは各自で用意をお願いします。また、体育での怪我や脳貧血、急な体調不良などを除き基本的には保健室を利用しなくても大丈夫なように、日頃から自分の健康管理に努めてください。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活ができていますか？

子どもの目と大人の目とは全く異なります。子どもの目は少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため見る環境が、とても成長・発達に大きく影響します。

その時期に子どもが体を動かすことなく、スマホやタブレットなどの画面に集中して、激しい目の動き、異次元の世界観を体感できるゲームなどを長時間見続ける状態が心と身体にどのような影響を及ぼすか、保護者とともに真剣に考えてみましょう。

目から心の不調はもう？

IT眼症 っでなほ？

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

実際にあるIT機器

スマホ

テレビ

ゲーム

パソコン

どんな症状があるの？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

目

目

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

目の調子低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも...!

まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

体、そして心にも...

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があるとされています。

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を減らすこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は...

- ① 必ず50cm以上離れて見る
- ② 50cm離れてよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは50分以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けよう。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。