



保健だより 10月

今月の目標：目を大切にしよう。学校行事での安全。

感染症対策

山高保健室 NO. 7

R5. 10

少しずつ気温も下がり、過ごしやすい季節になりました。

これから朝晩の気温が低くなり、健康管理に注意が必要となります。昼間暖かなくても、朝晩は冷え込むこともありますので、1枚服を羽織るなど、寒いと感じたら、我慢せずに温かい服装を心掛けてください。

「暑ければ脱いで、寒ければ着る」簡単そうですが、とても大切な事です。

10月10日は『目の愛護デー』です。今月は目を大切に！をテーマにし、関連する内容をご掲載します。

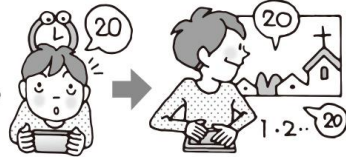
(10月8日：骨と関節の日 10月15日：世界手洗いの日 10月17日～23日薬と健康の週間)

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール**※ を覚えておきましょう。……

画面を**20分**以上見たら



20フィート (約6m) 離れた
遠くを**20**秒眺める

ずっと目を使っていると、目も疲れます。目の疲れから頭痛、肩こりが起こることもあります。

適度な休憩を取りましょう。

目薬の使い方.....

こんな使い方は
ダメだよ!
目薬

✗ 容器が目に触れている



✗ さした後に目をパチパチする



✗ 2滴以上さす



✗ 他人の目薬を借りる



○目薬は他の人の物は絶対使わないように。

○手をきれいに洗ってから目薬を使いましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

1学期に視力検査実施し、その結果眼科受診の必要な生徒にお知らせをしました。
『眼科受診報告』『視力再検査』を実施した生徒もいますが、まだ受診していない生徒は早めに受診し、保健室に報告をお願いします。

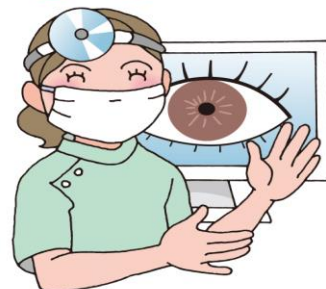
眼科受診

報告のない生徒・・・1年次生 22人
2年次生 29人
3年次生 12人

※ C、D の人は早めの受診をお願いします。

検査の結果

B・C・D と言われた人は



眼科を受診しましょう