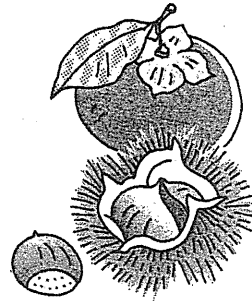


ほけんだより10

平成 29年 10月 11日
旭丘中学校 保健室

季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。旭丘中も今週から制服の衣替えが完全実施となり、一気に落ち着いた雰囲気になりました。また、夕暮れは、「つるべ落とし」といって、あたりはすぐに暗くなります。交通安全に気を付けて下校してください。



10月10日…目の愛護デー 目をいたわってね 知ってる? IT眼症!

スマホ、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、不適切な使い方をすることで、目や体が疲れて現れてくるさまざまな症状のことです。

「IT眼症」…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

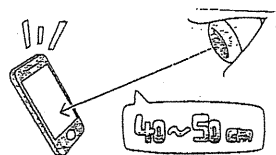


食欲が出ない



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cm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。



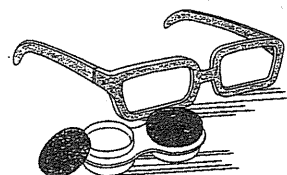
連続使用時間をチェック

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。

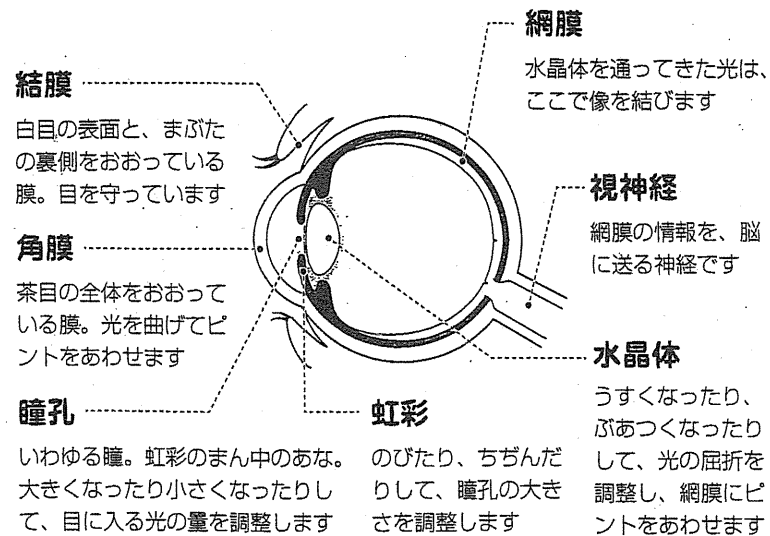


メガネやコンタクトレンズの
度数をチェック

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。



目のはたらき・しくみ 目の健康のために



目にやさしい環境

- ・勉強をするときは部屋を明るく
- ・本・ノートに直射日光が当たらない
- ・字を書くとき手元に影を作らない
- ・前髪が目にかからない

目にやさしい行動

- ・テレビやゲームは時間を決めて
- ・ゲーム・スマホは30分に10分休憩
- ・良い姿勢を心がける
- ・睡眠時間を十分にとる

クスリ(薬)をリスク (risk) にしないために

—10月17日~23日 薬と健康の週間です—

してはいけない9つのこと

- ① 食前・食後は気にせずのむ。
- ② 水なしでのむ。
- ③ 水・ぬるま湯以外のものでのむ。
- ④ 空腹時にのむ。
- ⑤ のみ忘れたと、一度に2回分のむ。
- ⑥ サプリメントといっしょにのむ。
- ⑦ 副作用を気にせずのむ。
- ⑧ 病院でもらった自分の薬を人にあげる。
- ⑨ 飲みにくいといって、カプセルをはずしてのむ、あるいは錠剤をくだいてのむ。



校内学校保健委員会がありました

h29.10/4(水)

学校保健に関することについて、学校医の先生方、薬剤師の先生、PTA 役員の方、学校からも関係教職員が出席して委員会を開きました。保護者の方にはお忙しい中、出席していただき貴重なご意見をいただきました。本当にありがとうございました。