

保健だより



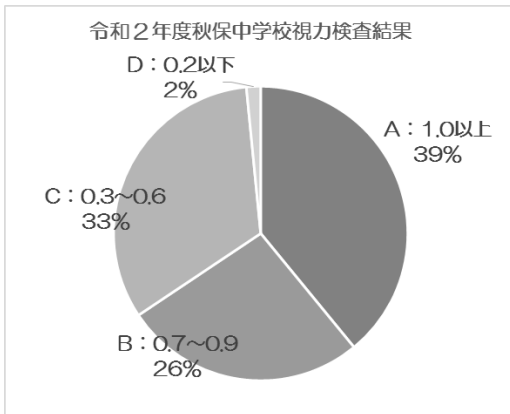
2020.10.1

仙台市立秋保中学校 No.12

読書の秋，芸術の秋，食欲の秋…。皆さんは，どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり，新しいことに挑戦したり。今月は新人戦や体育祭などの行事が多く，皆さんの〇〇の秋に活躍する姿が楽しみです。朝晩は冷え込むようになり，一日の寒暖の差があるため体調を崩しやすい時期です。手洗いうがいの励行や規則正しい生活を心掛け，体調管理に気を付けていきましょう。



秋保中生の視力



健康の記録の返却について (お知らせとお願い)

健康診断結果を記入した健康の記録を11日(金)に返却します。お子さまの発育の状況や，健康状態につきまして，お子さまと一緒に振り返っていただければと思います。

ご覧いただきましたら，**保護者印を押印のうえ，10月15日(木)までに**学級担任へご提出ください。なお，受診された場合は，受診報告書を提出していただきますよう，併せてお願いいたします。

知っておきたいIT眼症

IT眼症ってなに？

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。



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
- ・目が痛い
- ・目が乾く(ドライアイ)



体

- ・頭痛・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのコリ，痛み，しびれ



目の潤い低下！ ⇒ドライアイに！！

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。



ココロ

- ・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…



長時間，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，そしてところにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人と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？ ～3つの50のおきて～

IT機器は…

- ① 必ず**50**cm以上離れてみる。
- ② **50**cm離れても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。

一番は，原因となるIT機器を絶つこと。ですが，なかなか難しいと思います。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せんか？



★目の筋肉をほぐす★

5m以上遠くにある目標物を約3分間両目で見続ける。ぼんやりながめるようにみるのがポイント！1日2回以上取り入れることをお勧めします！