

# ほけんだより

明戸中学校  
ほけんしつ  
**10月号**  
令和2年10月5日

## 10月の保健目標：

### 目の健康について考え、健康生活の実践をしよう！

日が落ちるのが早くなり、朝晩が涼しくなってきましたね。季節の変わり目で体調をくずしやすくなっています。体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるように、工夫しましょう



10月10日は「**目の愛護デー**」です。みんなが生活するのに活躍するのが「目」。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

## IT眼症ってなに？

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症状も指します。

### 身近にある IT 機器



### 体、そして心にも…

長い時間、画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に良くない影響があるとされています。

「**IT 眼症**」を知っておきたい

どんな症状があるの？

- 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)

- 目以外にも…
- 頭痛
  - めまい
  - 吐き気
  - 肩や首などのコリ、痛み、しびれ
  - 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…

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。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…

- 必ず**50 cm**以上離れて見る
- 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
- 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分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。目の筋肉ほぐしましょう。

## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス感染症。**目から入る可能性**があるのを知っていますか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったり、こすったりすると、体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり**石けんによる十分な手洗い**です！



ユニセフ（UNICEF：国連児童基金）では、正しい手洗いを広めるために2008年から毎年10月15日を「**世界手洗いの日**」（Global Handwashing Day）と定めています。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。新型コロナウイルスに関わらず様々な感染症から守るため手洗いをしっかり行いましょう。

## #コロナに負けるな！

がまんの毎日にイライラするときは…



マスクをはずして、からだをうごかしたら、スッキリするよ♪



## 保護者の方へ

日頃より、新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただき、ありがとうございます。★現在、明戸中では、アルコール消毒による清掃活動を生徒と協力して実施しています。また、使用済みの雑巾やタオルを使って床やトイレなどの床清掃を行っています。不要になったタオル、バスタオル、ハンドタオルなどご家庭にありましたら、学校に寄付をお願いします。★今後、インフルエンザや胃腸炎の流行も心配されます。ご家庭での健康観察で本人が体調不良の場合、あるいは家族の方で発熱等の症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養をしていただけるようにお願いします。

