

ほけんだより10月

令和元年10月
平田中学校
保健室

朝晩中心に涼しくなってきましたね。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と何をするにも快適な季節ですね。夏の暑さで疲れた心身を様々な面からリフレッシュしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

IT 眼症になっていませんか？

今、増えてます！



IT 眼症って何？

パソコンやテレビゲーム、スマートフォンなど IT 機器を長時間、悪い姿勢や環境で使うことで起こる眼の病気、また、それが引き金になって起こる全身症状を「IT 眼症」といいます。

IT 眼症 CHECK！すべての CHECK で 1 項目以上当てはまったら可能性あります。

体 CHECK

- 頭が重く感じる
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩や腰がこって痛い
- 眠れない、眠りが浅く疲れがとれない



目 CHECK

- ものが二重に見えることがある
- ものがぼやけて見えることがある
- 目の周りが痛い
- 目が重い
- 目がすぐに乾く、涙が出る



生活 CHECK

- 1 日 1 時間以上パソコンやスマホなどの IT 機器を使う
- ふとんの中でスマホを使う、ゲームをする



IT 眼症の予防・改善の POINT

- ① パソコン・スマートフォン・テレビゲームの連続使用は最長 1 時間
- ② テレビ・テレビゲームは 50 cm 以上、スマホ・携帯ゲームは手からひじの長さ離して使う
- ③ 1 時間使ったら休憩を。遠くの景色を見るのも GOOD！冷 Or 温タオルを目に当てるのもおすすめ

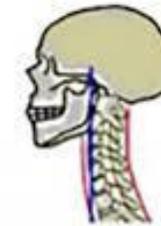


ストレートネックに注意！

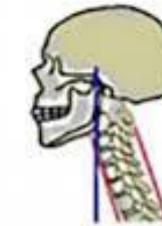
首の骨は横から見ると普通は少し前側にカーブしています。ところが最近、この骨のカーブがまっすぐになっている「ストレートネック」の人が増えています。

ストレートネックになると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状が現れてきます。その原因の一つとして、うつむいた姿勢を長く続けることがあげられています。まさにスマートフォンを見るとき姿勢がそうですね。また、猫背の人はなりやすいといわれているので、日ごろから姿勢には注意しましょう。

正常な首とストレートネック
比べみると…



正常なカーブの首



ストレートネック



元気に体育大会をやりとげよう！



体育大会に向けて、練習が始まっています。当日は練習の成果が発揮できるように次のことに気をつけましょう。



① 体調を整えておく

前日は、なるべく早い時間に就寝し、ぐっすり眠りその日の疲れをその日の内に取り除きましょう。また、当日は朝ごはんをきちんと食べましょう。

② ケガを防ぐために

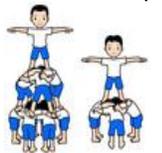
手足の爪は短く切っておきましょう。一人ひとりがケガをしないように意識しましょう。

③ 汗をかいたら

こまめに水分補給をしましょう。当日は水分を多めに用意しておいてください。

④ その他

また、当日はたくさんの汗をかくので必ずタオルを持参しましょう。



体育大会当日は救護場所を設けています。救護場所を利用する場合は、友達や近くの先生に連絡しておきましょう。また、体調不良やケガをした時は無理をせずに保健委員や近くの先生に伝えてください。傷口に砂がついている場合は流水でよく洗い流してから来てくださいね。