



倉敷市立西中学校
保健室
令和2年10月1日

日中はまだ暑い日がありますが、朝晩が涼しく感じる日も増えてきました。衣服の調節を上手に行い、体調を崩さないように注意しましょう。体育会の練習や部活動などで、体の疲れや心のストレスは溜まっていませんか。夜は、睡眠を十分にとって、朝元気に登校できるようにしましょう。好きなことをして、リラックスタイムを過ごすことも大切です。



今後の健康診断の予定

耳鼻科検診 10月29日(木) 13:00~ ※「耳鼻咽喉科疾患についての質問票」を配布して
※該当者のみ ます。10月7日(水)までに学校にご提出ください。
眼科検診 12月10日(木) 13:30~
これまでに行った検査・検診で、治療が必要な人は、「治療指示書」をお渡ししています。
受診が終わりましたら、結果を学校にご提出ください。



もうすぐ体育会!!
10月16日

~ケガ、体調不良ゼロを目指して!~

- 前日には、早めに寝て、しっかり睡眠をとっておく
- 朝食は必ずとり、水分補給も忘れない
- 具合が悪い場合は無理をしない

みなさんが、練習の成果が十分発揮できるよう保健室から陰ながら、応援しています。

薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の1時間~30分前

食後 食事のあと30分以内

食間 食後2時間後くらい

就寝前 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、
2回分を飲むのは絶対にダメ!

こころから心の不調にも…!



知っておきたい

IT 眼 症

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
- 目が重たい
- 目が乾く (ドライアイ)



目以外にも

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



心

- 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…



目のうるおい低下!ドライアイ

普通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うるおす力が低下し、ドライアイにつながります。



体、そして心にも…

長い時間、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、自律神経は乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達によくない影響があるといわれています。



どうやって防ぐ？

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!

3つの50のおきて

IT機器は…

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 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



遠くを見てリラックス

5 m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。1

日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



色の見え方いろいろ

友達と同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「これは、緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によって少しずつ違って色見え方にも個人差があるといわれています。今隣にいる人にも、自分とはちょっと違う世界が見えているかもしれませんね。



※色覚検査を希望される場合は、保健室までお知らせください。