



保健通信 10月号

湯 高 保 健 室
平成30年10月5日

修学旅行や遠足、楽しい行事が終わってしまいましたね。勉強モードに切り替えられているでしょうか。中間考査2週間前となりました。連日徹夜で勉強をしている人も少なくないんだとか……。徹夜でやることで寝不足や疲労がたまり、集中力が続かなかったり、免疫が下がって体調を崩しやすくなります。このことを防ぐためにも、コツコツと勉強するようにしましょう。また、最近はいよいよ気温も下がってきて、空気が乾燥してくる季節でもあります。体調管理に気を付け、冬に向けて体力をつけていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」



PCやスマホが普及している今、スマホ老眼は現代病の一つとも言われています。「スマホを長時間見た後、遠くがぼやける。」といった症状が一時的に現れることを指しています。

スマホ老眼と聞くと老眼の症状に思われがちですが、症状は違います。近い距離を見続けているうちに人の目が順応しようとして、一時的に近視化することを、スマホ老眼と呼んでいます。

スマホやPCなどのディスプレイを使った作業によって現れる身体の不調を「VDT症候群」といいます。

長時間のスマホ利用は、目だけではなく心身に影響を及ぼしてしまう可能性があります。

1つでも当てはまったらあなたもスマホ老眼かも…

- ☐ スマホなどの小さい文字が見えづらい時がある
- ☐ スマホを使用した後、遠くを見るとぼやける
- ☐ 昼間に比べ、夕方はモノが見づらい時がある
- ☐ スマホを片方の目で見ていた時がある
- ☐ 目の焦点が合いづらい
- ☐ 目が乾きやすく、ショボショボする
- ☐ スマホ画面を見た時、ピントが合いづらくメガネを外してしまう

身体への症状

目の痛み・視力低下・肩こり・首や肩、背中の痛み手指のしびれetc



精神への症状

イライラ・不安感・不眠症・無気力・食欲不振、疲労感抑うつetc



スマホ老眼を防ぐためにはどうしたらいいの?!

①きちんと睡眠をとることが一番重要

目の上や首の後ろを温めたり、肩甲骨と肩関節を回したり、血行を良くすることも効果的です。

②こまめにスマホ休憩

長時間の使用を要される方は、時間を区切って休みながら使用すると良いでしょう。

③表情をかえる

スマホを凝視することで、眉間に縦シワが出来てしまうことも。また、スマホ利用時は瞬きが1/3に減ると言われ、充血した目になりがちです。顔の筋肉をほぐしたり、表情を変えてみたりしましょう。



こまめに手洗いうがいをしよう!

段々と寒くなり、感染症が流行りだす時期になりました。みなさんは手洗いをきちんとしていますか? 様々なものを触る手には、細菌やウイルスが付着しています。その手で目や鼻や口を触れることで、体内に細菌やウイルスを取り込んでしまいます。

様々な感染症から自分を守るためには、正しい手洗いうがいが必要です。今一度、正しい手洗いうがいの仕方を確認し、予防をしましょう。



10月の行事予定

1日 衣替え
12日 薬物乱用防止教室
15日～ 中間考査(～18日)
26日 防火避難訓練

カウンセラー来校日

10月 4・11・18・25日 (木曜日)

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに!