

# 保健だより 10月

暑からず寒からずの好季節、気分爽快の毎日が続いております。皆さん、いかがお過ごしですか？  
近頃は、穏やかな気候が続くので、体を動かしたり読書をしたり新しいことを始めてみましょう。

## 10月の保健目標

- ・寒暖の差に気をつけ、規則正しい生活を送り、体調を整えよう。
- ・引き続き、感染症対策を徹底しよう。

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやゲームのしすぎで「疲れ目」になっていませんか？  
下の症状がないかチェックして、「疲れをやわらげる4つの合言葉」を参考にしてみましょう。

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



## 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



「視力測定にきませんか。」

10月1日(金)～8日(金) 視力測定やっています



1学期の視力検査で受診を勧めた生徒は73名いました。そのうち、9月末現在、眼科医を受診した人は7名です。視力に変化はないか、早めに受診した方が良いかなど、めやすになりますので、この期間、保健室に視力測定に来てみてはいかがでしょうか。

## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくとき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



テレビを見るときやゲームをするときは時間を決めておく

適度に休憩をとる



# 新型コロナウイルス感染症対策

9月末現在、新型コロナウイルス感染症の新規感染者は減少傾向ですが、感染症対策は引き続き行う必要があります。今後、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症も増加する季節になりますので、以下の感染症対策を各自しっかり行いましょう。

大事

手洗い

うがい

換気

バランスの良い食事をとる

しっかり睡眠をとる



10月15日は世界手洗いの日です。新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いは欠かせなくなっています。皆さんはいつ手洗いをしていますか？この機会に見直してみましょう。

