

ほけんだより 10月

令和3年10月27日
西都市立穂北中学校

10月になり、季節が夏から秋に移り変わっていくのを感じます。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、新しいことに挑戦するのもいいですね。今の時期は、晴れの日には気温がぐんと高くなる一方、日差しのない曇りや雨の日には、ぐっと気温が下がるため、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなります。衣類の調整をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活リズムを整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



今、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、体に良くない使い方をしたりして起きる目の病気、または、それがきっかけで起きる全身の症状を指します。

どんな症状があるの？

目

- ☐ ぼやけて見えにくい
- ☐ 物が二重に見える
- ☐ 目が重たい
- ☐ 目が乾く(ドライアイ)



体

- ☐ 頭痛、めまい
- ☐ 吐き気
- ☐ 肩や首などのこり、痛み、しびれ



心

- ☐ イライラ
- ☐ 不安感、気分が沈む



どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器の使用をやめること！ですが、これはなかなか難しいですね。今日からできる目に優しいITの使い方にチャレンジ！！できることから始めましょう。

50 cm 以上離れて見る。

よく見える文字の大きさや明るさに調節する。

連続の使用は 50分 までにする。

目の休憩時には遠くのことを眺め、筋肉をほぐす。

暗いところでの使用はやめる など・・・



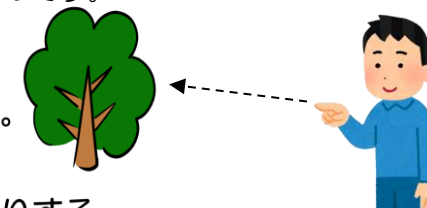
あなたの『きき目』はどっち??

みなさんは、「右ききですか？ 左ききですか？」と聞かれたら、手や腕、もしくは足のことだと思うかもしれませんが、でも、他にも「**右きき**」「**左きき**」と区別されるものがあります。それが **目** です。

私たちは普段、特に意識はしていませんが、よく使う方が「**きき目**」です。もう片方の目で補いながら立体的にものを見ているのです。

◆ きき目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この「**しっかりさしているように見える目**」が **きき目**です。ちなみに、スポーツなどでは、意識したうえできき目を使う場合もあるようですよ。



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。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！！



服装で上手にコントロールを！！

最近、気温差で体調を崩して保健室に来る人や早退する人が増えています。この時期は一日の気温差が激しく、体温調節が難しいため、体調を崩しやすくなります。肌着や上着でコントロールして、上手に体調管理をしてください。

