

ほけんだより

2023年10月4日
第6号
東大阪市立弥刀中学校
保健室

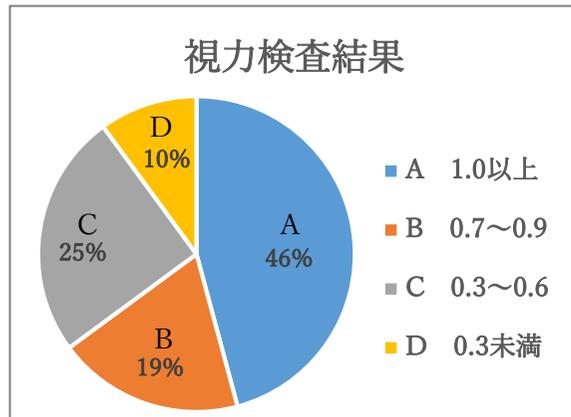
10月に入り、すっかり秋らしい季節になってきました。日中と朝晩の気温差が激しい季節ですので、体調管理には十分気を付けてください。
今年には新型コロナだけでなく、インフルエンザも年間を通して流行しています。発熱やのどの痛み、咳など普段と異なった症状がある場合は、無理に登校せず、自宅で療養するようにしましょう。

10月15日は
世界
手洗いの日



黒板の文字 はっきり見えていますか？

健康診断の視力検査で、B以下（1.0未満）の生徒は全校生徒の約半数以上を占めています。クラスの半分は黒板の文字がはっきり見えていないかも…？子どもの近視※も年々増加傾向にあります。黒板の文字が見えにくいと感じる人は、早めに眼科を受診しましょう。
※近視…近くははっきり見えるが、遠くはぼやけて見えにくい状態



10月10日は 目の愛護デー

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



2年生 保護者の方へ

健康診断の視力検査で、B以下だった生徒へ「視力精密検査依頼書」（青色の紙）をお渡ししています。

これは、教育委員会が初診料と検査費用を負担しているものですが、有効期限が **10月31日** となっています。期限を過ぎると自己負担になってしまいますので、早めの受診をお願いします。



10月17日～23日は

