



長崎市立高島小中学校 保健室  
令和3年10月5日

◎お家の人と一緒に読みましょう。

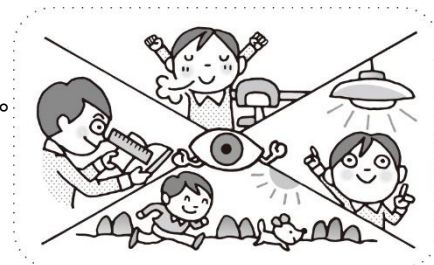
10月に入り、ずいぶん涼しくなりましたね。朝晩はひんやりと感じるほどです。この時期は、1日の気温の寒暖差で疲れやすかったり、季節の変わり目で風邪をひきやすかったりします。実りの秋、スポーツの秋とも言いますから、ご飯を美味しく食べて、遊んで（運動して）、夜は寝冷えしないように温かくして寝ましょう。

### 10月の保健目標：目を大切にしよう。姿勢を正しくしよう。

近年、世界規模で生じている近視の急増。遺伝による要因だけでは説明がつかず、環境が大きな要因と考えられています。

#### 近視にならないための4つのポイント👁️

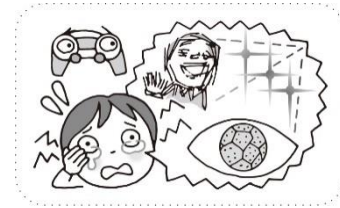
- ①正しい姿勢で、目と本などとの距離は30cmくらい離そう。
- ②1時間くらい読書や勉強をしたら、10分くらい目を休めよう。
- ③部屋は明るすぎたり暗すぎたりしないようにしよう。
- ④1日に2時間くらいは外あそびで、太陽光をあびよう。



#### IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状をIT眼症と言います。  
○こんな目の症状があれば、IT眼症かも…

ピントが合いづらい、二重に見える、まぶしい、目が重い、  
目や目の周りが痛い、目がうるむ、目がちらつく、目が乾くなど



これらの症状は、目の疲れからくるものです。目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることもあります。

また、新型コロナのために家でスマホやゲームをする時間が多くなり、近視が急に増えたと言う専門家もいます。目の疲れが近視に関係あるかどうかは、はっきりわかりません。それでも最近視力が下がった人は、目を使い過ぎていないか、振り返ってみましょう。

○IT眼症を防ぐには

- ・画面を30cm以上離す。
- ・20分に、20秒以上、20feet（約6m）遠くを眺める。
- ・寝る1時間前には端末の使用をやめてリラックスする。

3つの20と  
覚えましょう！

大切な目を思いやる「週に1度のノーメディアデー」をつくりましょう👁️

# 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、窓の外の景色を見  
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  
と働きっぱなし。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。



～10月の保健行事～

10月6日(水) 第2回歯科検診(場所:保健室)、第2回学校保健委員会(場所:体育館)

10月29日(金) 尿検査(対象:全員)、心電図検査(対象:小1、中1)



保護者様へ

10月6日(水)の歯科検診・学校保健委員会への出席のアンケートのご回答、ありがとうございました。

今回の学校保健委員会では、長崎百合野病院の村田先生から「健康なからだを作る5つの運動」というテーマで講演していただきます(オンライン開催)。

当日はお子様にも、動きやすい服装で、フェイスタオル(高島タオルと同じ長さのタオル)を持たせてください。参加される保護者様もご持参ください。

よろしくお願いいたします。