

保健便り

# ひかり

いちき串木野市立生冠中学校  
令和2年

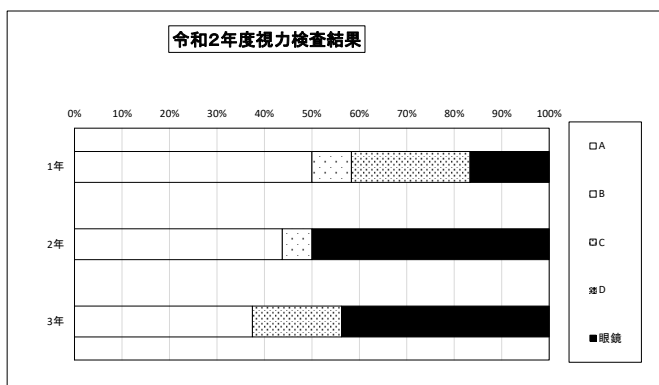
# 10月



朝夕ずいぶん気温が下がってきました。日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。マスク着用，換気を続けて，健康管理をしっかりしましょう。

## 10月10日は，目の愛護デー

(4月の結果)



○2・3年生は，眼鏡使用が多い。学年が上がるにつれて視力低下している。3年生では，視力「A」が37%しかない。視力「C」の生徒もいるため注意が必要。

「C」「D」の人は，眼科への受診をしましょう。

※※※ 視力を測りたい人は，保健室まで！ ※※※



## スマホによる体へのトラブルに注意!

### スマホ老眼

年を取って目の調節機能が衰え、近くのものにピントが合いにくい状態の老眼とは違います。スマホ老眼は、近い距離を見続け、目の筋肉が緊張する状態が続き、ピント調節機能が効かなくなる状態のことをいいます。

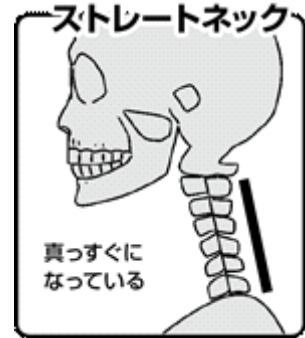


### スマホ老眼チェック

- 1日8時間以上使用している
- 使用後に景色がぼやける
- 目の乾き，充血がある
- 90分連続で使用する
- 手元のものがぼやける
- 目の奥の痛み・肩・首のこり
- 目や体の疲れがとれない
- 就寝前にスマホを見ている
- 頭痛や頭が重く感じる

# ストレートネック

不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれていて、肩こりがひどい、首が痛い、頭痛がするといった症状があれば、ストレートネックの可能性ががあります。

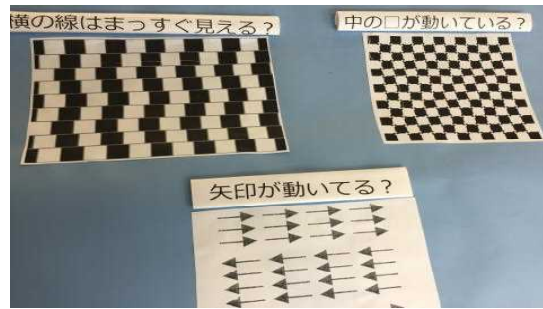
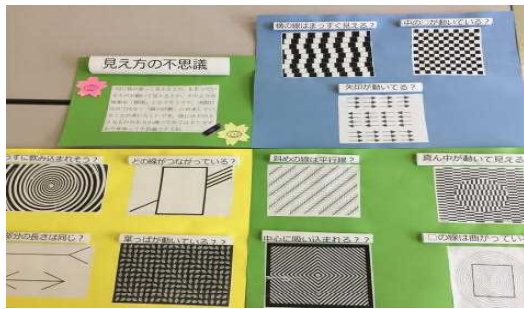


## ストレートネックチェック

- 肩がこりやすい
- 首や肩回りに痛みがある
- 上を向きづらい
- 手や肩回りにしびれがある

## ～保健掲示コーナーにあります～

「見え方の不思議」まっ直ぐな線なのに曲がって見えたり、動いて見えたりと、とても不思議ですね。「見え方の不思議」を体験してみましょう。



※※※ 目が疲れたら、目の体操をしてみましょう。 ※※※

## ～聞いてみました～ 目の健康のためにしていること

3年 西田 周大さん

目が疲れた時に、目を閉じたり開いたりを繰り返し、しばらく目を閉じます。そうすることで、涙が出て、乾いて疲れた目が回復します。目の上をそっと押さえたりするのも気持ちいいです。

2年 宇都 沙彩さん

パソコン等のIT機器からは、ブルーライトが出ています。ブルーライトは、とても強い光なので、長時間見ることによって目に負担がかかります。だから私は使用する時はブルーライトカット眼鏡をかけています。

★11月4日(水) 14:00～ 保健室 全生徒 ロードレース事前健康診断

★熱や咳が続く→→→ 様々な病気が隠れていることがあります。

「インフルエンザ」「コロナウイルス感染症」「マイコプラズマ肺炎」「結核」「大丈夫」と自己診断せずに、病院受診をしましょう。