



今月の保健目標

絶対に目をこすらない

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー 目を大切にしていますか？

あなたは、日頃から目にやさしい生活をしていますか？私達は外界からの情報の80%以上を目によって得ていると言われています。そんな大切な目を疲れさせる生活をしていないか振り返ってみてください。

スマホを見た後、遠くを見るとほやける

スマホ老眼

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー じょうずに使おう	たったの20秒でも リフレッシュできる！	10歩先が約6m♪ 窓の外をながめてもイイね
20分ごとに	20秒以上	遠くを見る

20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

<新型コロナウイルス等の感染症に注意>

新型コロナウイルス感染症の流行がみられ、誰がいつかかってもおかしくない状況です。睡眠、栄養、手洗い、うがい、換気、マスク着用、咳エチケット等予防に努めましょう。3年生は受験に備え、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防接種を受けることをご検討ください。

夏休みの健康調査結果 (健康診断で治療勧告を受けた、定期的に通院している、継続中は除く)

夏休み中、4.7% (昨年度8.4%) の人が病院を受診をしていて、その中で、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、かぜ等の内科系が4.7% (昨年度6.3%)、外科系は5.3% (昨年度3.5%) でした。

<尿検査について> 10月3日(木) 対象者は忘れずに！ラストチャンスです！

登校したらすぐに保健室前に提出。欠席等の場合は保護者が朝8時50分までに届けてください。今までに尿検査を提出した人には、二次検査の人以外に結果の個票を配付しています。ご確認ください。