

すこやか



平成27年10月2日発行
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

秋晴れの心地よい季節になりました。昼は運動しやすく過ごしやすい気候ですが、朝夕は肌寒く感じる事が多くなりました。冷たく乾燥した空気で喉を痛めたり、発熱したりするお子さんが増えてきています。気候によって衣服の調節ができるように、羽織るものを1枚用意していただいたり、こまめに手洗い・うがいをさせたりするなど、感染症の予防をお願いします。

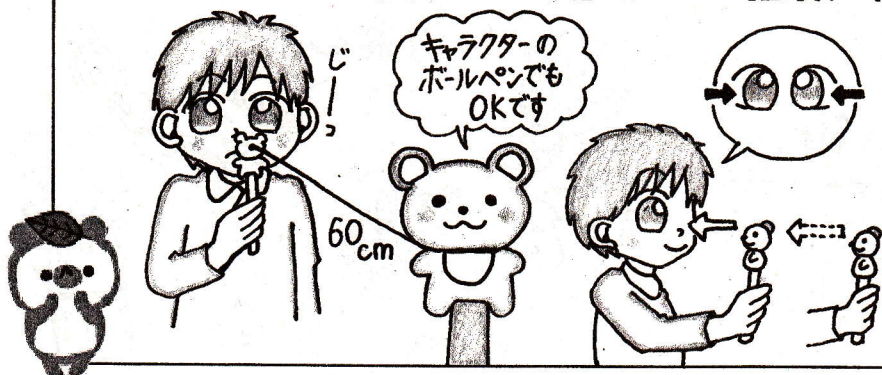


◆◆◆子どもの“IT眼症”にご注意ください◆◆◆

IT眼症とは、テレビやゲーム、携帯、パソコンなどのIT機器の使いすぎが原因で起こります。目の疲れや乾燥、充血、痛み、また、二重に見える、ぼやけるなどの眼の症状だけでなく、頭痛や睡眠障害などを引き起こします。最近では中高生だけでなく、小学生にもみられるので、注意が必要です。

10月10日は「目の愛護デー」です。この日をきっかけに、ご家族でIT機器の使用時間や頻度、時刻などを話し合ってみてはいかがでしょうか。

* “IT眼症”を防ぐ！「^{ふくどう}輻輳（寄り眼）訓練」*

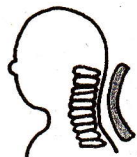


- ① 目標物を両眼でしっかり見る。
- ② 目標物を眼前正面60cmから鼻のほうに近づける。
- ③ 寄り眼になった状態で5秒間停止する。
- ④ ゆっくりと目標物を眼前正面60cmのところへ戻す。

ストレートネックって？

「ストレートネック」とは、うつむいた姿勢を長く続けることが原因で、本来、少し前側にカーブしているはずの首の骨がまっすぐになっている状態です。

首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状がある方は要注意です！お子さんも例外ではありません。DSなどのゲームや携帯、パソコンを使う際は、特に姿勢にご注意ください。



ストレートネック



秋の花粉症患者が増えています！

原因はフタクサ、ヨモギ、カナムグラなど…身近な場所で見られる草花です。突然発症することもあるので、もしかして…と思ったら早めに受診をお願いします。

