

# 保健だより



10月 旭中 保健室

最近少しずつ涼しくなってきましたね。秋らしい天気もみられるようになりました。運動の秋・読書の秋・食欲の秋など・・・今年はどうな秋になりそうですか？

9月からの疲れが出てくる頃です。しっかり休養をとって、元気に毎日過ごせるといいですね。



## 10月10日は目の愛護(あいご)デー 気をつけて！「IT眼症」！

### ☆IT眼症ってなに？

パソコン・スマートフォン・ゲーム・テレビなどのIT機器を長時間、悪い姿勢や環境(画面が近い・暗いなど)で使うことで引き起こされる様々な目の病気や全身の症状のことを「IT眼症(アイティガツョウ)」と言います。

「ものがぼやけたり二重に見えたりする」「目のまわりが痛い」「目が重い」「目が乾燥する」「充血する」といった目の症状から、「頭痛がする」「めまい・吐き気がする」「肩こり・首こりがひどい」「食欲がない」「手足がしびれる」といった全身の症状まで、幅広いです。



### ☆IT眼症チェック！

全てのCHECKで1つ以上当てはまる人は要注意！

- 1日1時間以上パソコンやスマホを使う。
- 1日1時間以上ゲームをする。
- 寝転がりながらスマホやゲームをする。
- 部屋が暗いときもスマホやゲームをする。

生活  
CHECK



目  
CHECK

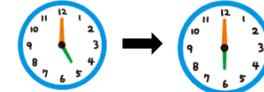
- 目が2重に見えることがある。
- ものがぼやけて見えることがある。
- 目の周りが痛い。
- 目が重い。
- 目がすぐに乾く。または目がうるうるする。
- 頭が重い、または痛い。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩・首・腰がこっていて、つらい。
- 眠れない。眠りが浅くて疲れがとれない。

体  
CHECK



### ☆IT眼症の予防・改善のPOINT！

- 1 パソコン・スマートフォン・ゲームの連続使用は1時間以内にする。



- 2 テレビ・テレビゲームは50cm以上、スマートフォン・携帯ゲームは手からひじの長さ分、目から離して使う。



- 3 1時間使ったら休けいをする。  
遠くの景色を見るとGOOD！冷たいor温かいタオルを目にあてたりするのもオススメ！

### 疲れ目には蒸しタオル！

目が疲れた時にオススメなのが、蒸しタオルです。目の上のにせれば血行が良くなり、緊張もほぐれます。

～蒸しタオルの作り方～

- ① 濡らしたタオルをくるくる巻いておしぼりのようにする。
- ② 水滴が垂れないようにしぼる。
- ③ 電子レンジで1分くらい加熱する。かなり熱いのでやけどに注意！
- ④ タオルは一度ひろげて、適温まで冷ます。



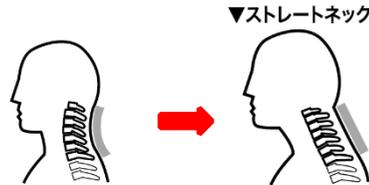
# ストレートネックって知ってる？

首の骨は横から見ると普通は少し前側にカーブしています。ところが最近、この骨のカーブがまっすぐになっている「ストレートネック」の人が増えているそうです。

ストレートネックになると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状があらわれます。

ストレートネックになってしまう原因の一つに姿勢があります。

人の頭は、正常な姿勢では首に4.5~5.4 kgの力がかかっています。しかし、頭を前に出してうつむいた姿勢をとっていると、ひどいときは27.2 kgもの力が首にかかっているのです。スマートフォンを見ているときの姿勢もそうですね。



この姿勢を長時間続けることでストレートネックになってしまい、慢性的な肩こりや頭が引き起こされてしまいます。特に猫背の人はなりやすいといわれているので注意が必要です。

姿勢を良くすることが難しい人は、まずは授業中の姿勢に注意して、肩こり知らずの身体を目指しましょう！

**保健室前の掲示に、姿勢について詳しく書いてあるのでチェックしよう！**

過ごしやすいこの季節...

心にも栄養を

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋...それぞれ由来があるようですが、秋は気温も湿度もちょうど良く、天気も良い日が多いため、なにか新しいことを始めるにはとても良い季節です。

皆さんそれぞれ、嫌なことがあったり、イライラしたりすることもたくさんあると思います。そんなときにストレスを上手に発散できるといいですね。

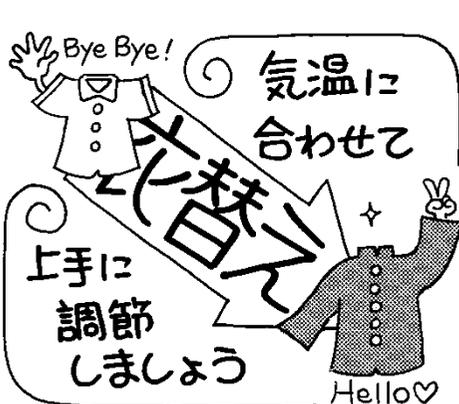
なにか一つでもいいです。ストレスを解消して、心に栄養を与えられる「自分の好きなこと」を探してみましょう。

ほっとするひとこと

『今日の自分は今日でおしまい』

「今日、あの時ああすればよかった」「こうすればよかった」って後悔する時ってありませんか？それは悪いことではなくて、そこから「明日はこうしよう」って考えることが大切だと思います。うまくいかなかったら、「もうダメ」ではなくて、新しい道を見つければいいのです。今日の自分は今日でおしまい！考えすぎて思い詰めなくても大丈夫ですよ。

引用：「ムダなことなどひとつもない」  
酒井雄哉



衣替えの季節  
です！身体が冷  
えないように工  
夫しましょう☆

