

ほけんだより 10月

津島市立暁中学校 保健室

令和2年10月1日

日ごとに涼しくなり、秋らしい気候になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋です。ただ、一日の気温の変化が激しく、体調を崩す人も増えています。元気に秋を過ごすためにも、体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしましょう。

10月の 保健目標

目を大切にしよう

知っておきたい！



スマートフォン テレビ ゲーム パソコン

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のこと。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われています。

どんな症状があるの？



目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

体



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首のコリ、痛み、しびれ

こころ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に…。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に良くない影響があると言われています。

どうやって防ぐの？

遠くを見て
リラックスするのも
オススメ☆

50のおきて

- ① 必ず **50cm** 以上離れて見る
- ② **50cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50分** 以内に

IT機器は



10月の保健行事

日付	行事	対象	内容・注意事項
8日 (木)	内科検診	2年	ジャージの上衣が必要です。 検診の結果、受診や経過観察が必要な場合にお知らせします。
13日 (火)	薬物乱用防止教室	3年	津島警察署の方から、薬物の危険について話を聞く貴重な機会です。
23日 (金)	眼科検診	全学年	自分の指で下まぶたを下げて検査を受けます。検査の前には手を洗い、清潔にしておきましょう。
10~11月	身体測定 (後期)	全学年	日程については後日、担任の先生から連絡があります。体操服で測定します。



保護者の皆様へ



7月から実施している健康診断について、検査が終わったものから順に結果をお知らせしております。学校の健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めの医療機関への受診をお勧めします。

なお、健康面で注意が必要な場合には、担任または養護教諭までお知らせください。今後も「早寝・早起き・朝ごはん」の体調管理を行うとともに、朝のお子様の健康状態のご確認をお願いいたします。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みなさんはたくさん我慢してくれていますね。でも、あと少し月日が経ったら、「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。その日まで **一緒にがんばろうね。**