

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して、実りの多い秋にしましょう。

10月の 保健目標

での 目を大切にしよう やめ

知っておきたい!



スマートフォン 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?

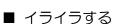


- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)



- 頭痛
- めまい
- 叶き気
- 肩や首のコリ、痛み、 しびれ





- 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☆

- **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
- ❸ 連続で使用するのは 50 分以内に





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。















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しま す。

♪®こんなときだからこく みんなに「ありがとう」®

マスクを忘れずつけてくれておりがどう

しっかり手洗いをしてくれておりがどう

人との距離を保ってくれておりがとう



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。

