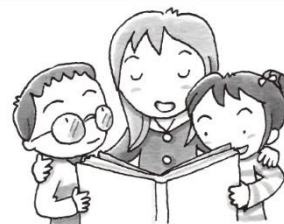




令和2年10月9日
田原市立東部中学校

今月の保健目標：目を大切にしよう

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくりと休ませる時間も大切です。



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て む ざわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
せつ じゅうぶん て あら
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で
め 目を触らない

10月15日は何の日??

【ヒント①】日本では誰でも簡単にできること

【ヒント②】世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる



ユニセフの「世界子ども白書」によると、『5歳の誕生日を迎えずに命を終えた子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、石けんを使って手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる。』そうです。自分の体を病気から守るための、最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」としました。

今年度は新型コロナウイルスにより、手洗いの機会が増えていますね。そのおかげか、例年流行するインフルエンザの報告が少ないというデータもあります。インフルエンザや感染性胃腸炎等、さまざまな感染症が流行する季節に入ります。これからも、自分の健康を自分で守る努力を続けましょう。

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



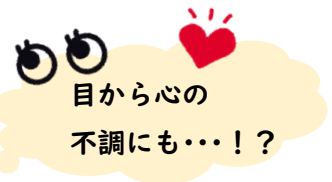
手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中へ入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

知っておいてほしい！IT眼症



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を言います。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る病気です。



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
- ☐ 目が渇く（ドライアイ）

「体」



- ☐ 頭痛
- ☐ めまい
- ☐ 吐き気
- ☐ 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

目以外にも・・・

「心」



- ☐ 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・・・

◎身近にある IT 機器

- ・スマホ
- ・テレビ
- ・ゲーム
- ・パソコン

目の潤い低下！ ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも・・・！

まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そして心にも・・・

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？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方やリラックス方にチャレンジ！できることから始めましょう。



3つの50のおきて

- ①必ず50cm以上離れて見る
- ②50cm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



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

