

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 6  
2020.10.7

日ごとに涼しくなり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのよい穏やかな季節。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもよいですね。

この時期は、晴れの日には気温がぐんぐん高くなる一方、日差しのない曇りや雨の日には気温がぐっと下がり、風邪を引いたり体調を崩したりしやすくなります。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



## 10月10日 「目の愛護デー」

気づいてあげて



### IT眼症とは？

スマホやゲームなどのIT機器を長時間使ったり、体にとってよくない使い方をしたりして起きる目の病気のことをいいます。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけではなく、子供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
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- 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…



### 目の潤い低下！ドライアイ

普通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…！



### 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。





## どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つことです。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス方法を紹介します。できることから始めてみましょう！

3つの**50**のおきて

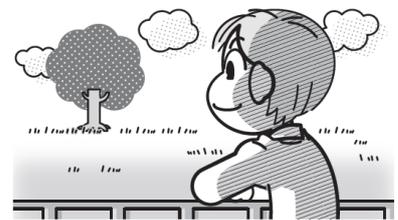
IT機器は…

- 1 必ず**50 cm**以上離れて見る
- 2 **50 cm**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

5 m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。



### 【手洗いを習慣に】

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症予防の基本は「手洗い」です。トイレの後、外から帰った時等の手洗いを続けて、習慣にしましょう。

### 【世界手洗いの日ってなあに？】

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子供たちは年間 590 万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば。年間 100 万人もの子供の命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子供たちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった 2008 年に、毎年 10 月 15 日が「世界手洗いの日」( Global Handwashing Day ) と定められました。

日本の子供たちに、正しい手洗いの大切さを楽しく伝えたい。そして、衛生と子供の命についてもっと知ってもらいたい。毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子供たちのことを、いっしょに考えてみませんか？

参考文献：日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクトHPより