



10月10日は「目の愛護デー」

目から心の不調にも・・・

知っておきたい

「IT眼症」



IT眼症ってなに？

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	体	心
◆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・・・
<h4>目の潤い低下！ドライアイ</h4> <p>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。</p>	<h4>体、そしてころにも・・・</h4> <p>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、そしてころ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、ころの発達に良くない影響があると言われています。</p>	

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を断つこと。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の使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの「50」のおきて

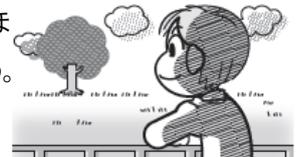
IT機器は・・・

- ①必ず**50**cm以上離れてみる
- 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

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。



近すぎませんか？



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

保健室から 「生活のメリハリを」

体育祭も終わり、もとの学校生活のリズムに戻ったでしょうか。ただ、無理をしていることがわからないこともあます。調子よくできていても、無理をしまい、途中でエネルギーが切れてしまうこともあります。大事なことは、メリハリをつけることと、自分の心や体の調子を振り返ること。これは、自分で体調管理をすることにつながります。休む時はしっかりと休んで、活動は元気にしましょう。