ほけんだより 10月号

令和４年１０月２８日
加茂中学校　　保健室

風が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。気温の変化になかなか慣れず、体の調子が整わない人も多いかもしれません。季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。風邪気味だなあ…と思ったら、しっかり体を休めて早めに対策をしましょう。

気温が下がり始め、家にいる時間が長くなってきた頃に気をつけてほしいのがメディアとの付き合い方です。先日、各学年でメディアに関する学習を行いましたね。インターネットの使い方に合わせて、メディアとの接触時間、画面と目の距離も意識しましょう。

～目を大切にして健康な体作づくりをしよう～

IT 機器との接触が増えたことで、「IT 眼症」と言われる症状が出てくる人が増えています。大人だけでなく、中学生のみなさんも注意が必要です！将来のことを考えて、自分の体をいたわりましょう。

「IT 眼症」

スマホやゲームなどの機器を

- ○長時間使う
- ○暗い部屋で使う
- ○画面と目の距離が近い

➡

感じやすい異変

- 眼が重く感じる
- 眼が乾く
- 物がぼやけて見える
- 視力が落ちる
- 首や肩がこっている
- イライラしやすい

自分の体や心に異変を感じるとなんとなく元気が出ませんよね。そんな状態を少しでも改善できるといいなと思います。

「自分でできること」　…　**ぜひやってみてください！**

＊スマホやゲームなどの連続使用時間を見直す　→　３０分に１回、画面から目を離してみよう。

＊目のマッサージをして疲れにくくする　→　目の周りを優しく抑える、眉頭を軽く押す。