



北条高校保健室  
令和2年10月号

今年の夏は例年以上の暑さでしたが、ようやく涼しくなり過ぎやすくなってきました。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、元気に過ごせるよう体調管理に努めましょう。また、新型コロナウイルス感染症対策として、朝の検温も引き続きお願いします。

## 10月の保健目標

目の健康に  
留意しよう



## 正しい手洗いでできていますか？

10月15日は「世界手洗いの日」です。新型コロナウイルスが流行してから、みなさんもこまめに手を洗うようになったと思いますが、正しい手洗いができていますか？この機会に、もう一度自分の手洗いについて見直してみましよう。



### <手洗いの手順>

 <p>1. 流水で手をよくぬらした後、石けんをつけ手の平をよくこする。</p>	 <p>2. 手の甲を伸ばすようにこする。</p>	 <p>3. 指先、爪の間を念入りにこする。</p>	 <p>4. 指の間を洗う。</p>
 <p>5. 親指と手の平をねじり洗います。</p>	 <p>6. 手首も忘れずに洗う。</p>	 <p>7. 流水でよく流す。</p>	 <p>8. 清潔なタオルやペーパータオルでしっかりふく。</p>

### コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入り口に体内へ入ってくる新型コロナウイルス。目から入る可能性があることを知っていますか？ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると、体内にウイルスが入り感染する恐れがあります。大切なのは、やはり石けんによる十分な手洗いです。



め ころみ から♡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。

身近にあるIT機器



## 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)



目以外にも...



- 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、そしてころにも...

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。



## 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

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。



## 健康診断の結果をお知らせしています

今年度は、新型コロナウイルスの影響で健康診断の日程が延期となっていました。9月ですべての健康診断が終了しました。健康診断で異常が見つかった人には、受診をお勧めする用紙を配付しています。自分自身の健康のために、早めに受診するようにしましょう。