

ほけんだより10月



一宮中学校 保健室 R5.10.6

まだ、昼間は暑い日もありますが、朝、夕とさわやかな風が吹くようになりました。長袖を着ている人もいると思いますが、暑いときは半袖になるなど、体温調節をして体調を崩さないようにしましょう。



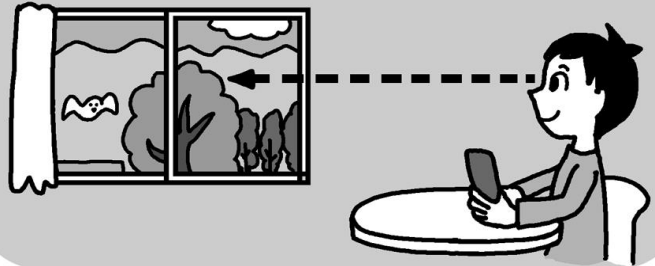
色々な感染症が流行っています。感染症予防の基本は、手洗いです。こまめに手を洗い清潔に保ちましょう。

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



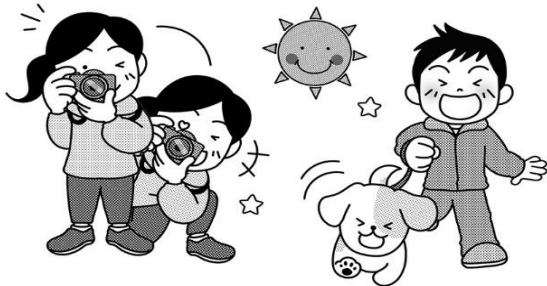
【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

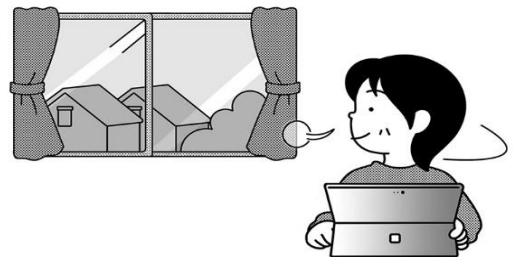


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。




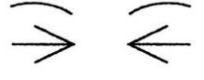






手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

★ 試してみてね ★

授業中、勉強中疲れた時に目の体操をしてリフレッシュしてみましょう。

目が疲れた時は！！！！

 うえ み 上を見る	 ひだり み 左を見る	 みぎ 右まわり	 ギョッとじて
 した み 下を見る	 みぎ み 右を見る	 みぎ 右まわり	 パッと開く

大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**👁️👁️

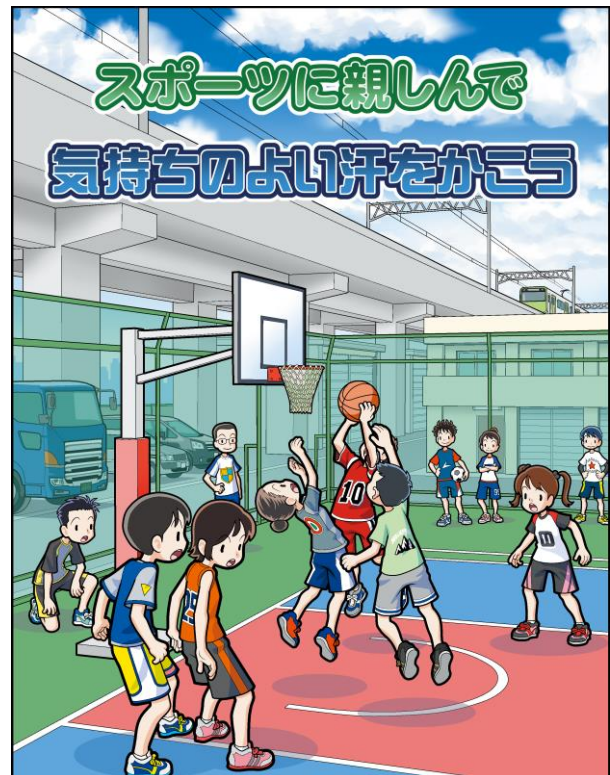
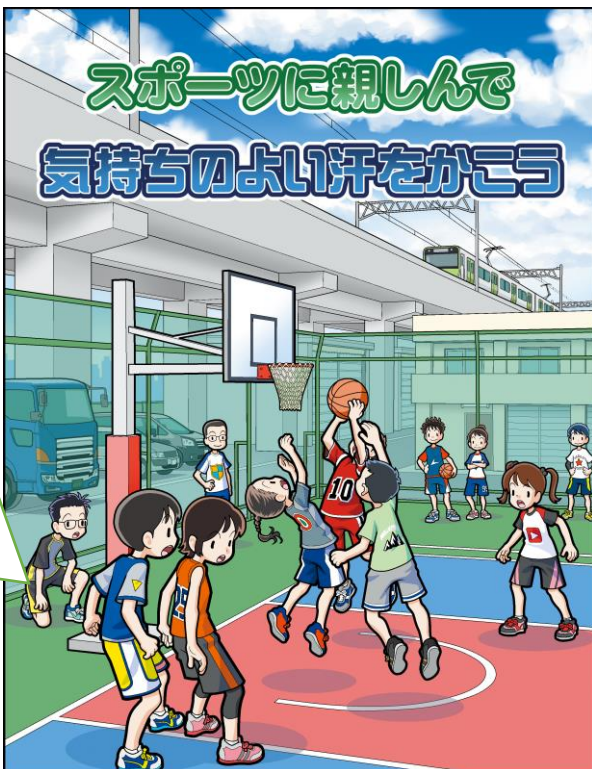
👁️👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

👁️👁️ もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



全部
分かるかな？

1つ
のまちがいを探そう！