保健だより

10月

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

10月10日は目の愛護デー

普段の生活の中で、みなさんが何気なく使っている目。
朝起きてから、夜眠るまでの間、１日中働きっぱなしで酷使していませんか？

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することで起きる目の病気や、それがきっかけで起こる全身の症状のことを**IT眼症**といいます。

今週からリモート授業が始まるにあたり、IT眼症にならないように、どんな症状や予防法があるか知り、予防対策を実践してみてください！

どんな症状があるの？

目
- 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）

目のうるおい低下
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…。

からだ
- 頭痛
- めまいや吐き気
- 肩や首などのコリ、痛みやしびれ

こころ
- 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つながるかも…

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。
みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？
好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。
その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。

どうして体やこころにも影響があるの？

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、そしてこころにも不調をきたします。

リモート授業でも積極的にチャットで質問するなどして、先生とコミュニケーションをとりましょう。教室以上に正しい姿勢で授業を受けましょう。

どうやって防ぐ？

授業以外のスマホ使用を減らすことに加え、今からできる目に優しいITの使い方やリラックス法を紹介します！

～ ３つの「50の掟」 ～

① できるだけ50㎝以上離れて見る。
② 50㎝以上離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面を設定する。
③ 連続で使用するのは50分以内に。

やってみよう！

遠くを見てリラックス〇●〇●

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。木などの緑のものがオススメ◎
ポイントはぼんやりと眺めるように見ること！こころを落ち着けて、目の緊張をほぐしましょう！