

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年10月13日

10月保健努力目標
☆目の健康について知ろう
☆正しい薬の使い方について知ろう



『天高く馬肥ゆる秋』（秋は空気も澄んでいて空も高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節でもある）過ごしやすくなってきましたね。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。また、放射冷却による朝晩の冷え込みや空気の乾燥がはじまるため風邪を引きやすくなる時期でもあります。頭痛・腹痛・吐き気等で保健室来室者が増えてきました。発熱による欠席者も出てきています。衣服の調節をこまめにし、手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養でしっかり体調を管理して下さい。

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。

身近にあるIT機器



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

ココロ

- 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されています。

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よね。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。

からだの力 くすりの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗ってあげば、自然に治ります。カゼは、消化のよいものを食べて、温かくして休養すれば治ります。このようなけがや病気を治す力「自然治癒力」は、誰にでもあります。

Q. 薬って、病気を治すもの?

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの「自然治癒力」。薬は、その力を補助するものです

↑↑↑ 自然治癒力を高めるには…

- 十分な睡眠
- バランスのいい食事
- 適度な運動