

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.6 令和3年10月



2学期が始まり2週間が経ちました。友だちや先生方と一緒に過ごせることは嬉しいですね。給食の配膳や手洗いの様子を見ると、みんなが感染対策をしっかりしているのが分かります。安心安全な学校生活を送ることができるよう引き続き取り組んでいきましょう。

また、朝起きるのがつらい、朝食が食べられない、授業に集中できないなど、「調子が悪いな」と感じている人もいます。規則正しい生活だけでは改善しないこともあるでしょう。自分だけで抱え込まず、家族や友だち、先生に相談してみよう。みんなが、楽しい学校生活を送ることができるよう先生方(保健室も)は応援していますよ。

大切な目 あなたは大丈夫？ ドライアイ

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、目が乾いた感じがすることがありませんか？涙が不足したり、性質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。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などの症状があることもあります。

進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は、ドライアイになりやすいので注意してください。



視力について

視力がD(0.3)以下では教室の前の方でも黒板が見えにくいことが考えられます。見えにくいことは、学習面だけでなく、スポーツや日常生活にも影響してきます。ケガや事故等につながる可能性もあり心配です。他の病気が隠れていることもありますので、眼科医を受診し、検査相談をすることをお勧めします。

また、受診していない人の再検査を2学期中に保健室で実施したいと考えています。詳細は後日お知らせします。

デジタル画面を見る時の五つの心得

- 目とからだの外でのびのび健康たいじ
- 文字拡大 自動で読みあげ 技を知る
- わかりやすい色と工夫で文字を書く
- 目を休め 三十分画面を見たら二秒以上遠く見る
- 画面と目の三センチ以上はなして姿勢よく

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

「10月17日～23日までは薬と健康の週間」です。

飲み薬などの薬は私たちが病気やケガを治し、元気になるためのサポートをしてくれるものです。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付されている説明書)を守り、家の人に確認してもらって正しく使うことが大切です。

[薬の正しい飲み方]

- ・決められた量と回数を守る。 ・飲む時間(タイミング)を守る。
- ・錠剤をくだいたり、カプセルを外したりしない。(形を壊さずにそのままの状態飲む。)
- ・コップ1杯の水かゆるま湯で飲む。

友だちにあげたり、もらったりはしません。



歯科検診受診状況
あと53人で100%です。

1年生	28人
2年生	15人
3年生	10人

視力検査受診状況
あと159人で100%です。

1年生	46人
2年生	55人
3年生	58人



正しい姿勢で読書や勉強 寝転んでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので気を付けましょう。

適度に部屋を明るく 部屋は適度に明るくしましょう。暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えます。

スマホ・ゲームは時間を決めて 暗い場所で、ごろ寝をしながらずっと続けるのはNGです。適度に明るい場所で、寝る1時間前には使用をやめましょう。

まばたき 1分間のまばたきはふだんは約20回、読書時は約10回、パソコンやスマホ使用時は約5回になります。まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれます。意識して増やすようしましょう。

メガネ・コンタクトは正しく使おう 度はありますか、コンタクトレンズのケアはきちんとできていますか。定期的に眼科を受診してチェックするといいですね。

- ・画面と目の距離は30cm以上離す
- ・目線は画面と垂直
- ・背中を伸ばす
- ・深く座り両足をつける
- ・30分使ったら遠くを見て目を休めよう

タブレットを使うときは・・・