

# 保健だより

大阪市立大淀中学校

平成 29 年 10 月 4 日 No.6

陽が落ちるのもいつの間にか早くなり、秋の虫たちの音色が心地よく聞こえてくる季節となりました。

しかし、過ごしやすい季節ですが、変わり目のため、みなさんの体調が心配です。体調不良や発熱で欠席する人が、少しずつですが増えているように思います。体育大会が終わり、疲労が貯まってくるときです。早めに休養をとり、悪化しないようにしてください。

## —保護者のみなさまへ—

●日々の欠席連絡についてお願いします。

病気欠席について症状の把握が必要になっております。具体的な症状（せきが出る、発熱、頭痛、腹痛など）を学校にお知らせいただくと幸いです。ご協力よろしくお願いします。



## 目 疲れていませんか？



10月10日を「目の愛護デー」といいます。

私たちは、目から入ってくる情報(約9割)を頼りに生活を送っています。そんな大切な「目」ですが、みなさんの目はいかがですか。

### こんな症状はありませんか？

- ・かすむ
- ・ぼやける
- ・しょぼしょぼする
- ・目が重い
- ・充血する（目が赤くなること）



ある

その症状は休憩をとると回復しますか？



いいえ

回復しない、または繰り返すときは「眼精疲労」です。



はい

疲れ目です  
休憩をこまめにとり、目を休ませましょう。



### こんな症状はありませんか？

- 肩や首の痛み
- 頭痛
- 不眠
- 食欲不振
- イライラ
- 不安感
- 気分の落ち込み



**思いあたることがあれば、重症です。**

ない

あなたの目は元気  
今の生活を続けよう



## 眼科でみてもらう



- メガネやコンタクトレンズはありますか。
- ドライアイなど、目の病気はありませんか。

## ドライアイ



まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。

## スマホの 使いすぎでは？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります。

- ・長時間の使用はやめる。
- ・使いすぎたと思ったら、目を閉じる、遠くを見て目を休める。
- ・温かいタオルをあて、血行をよくする。
- ・まばたきを意識してする。



重症の人は…

