



平成29年10月5日 大阪市立淀川中学校保健室

厳しい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなります。20日までは更衣調整期間です。体の調子を崩さないように衣服を調整しながら、秋を楽しく過ごしましょう！



<脳が疲れていませんか？>

「いつまでも眠たくて、ついつい登校がぎりぎりになってしまう。」「授業中、ボーっとしてやる気がでない。」・・・そんな人は、脳が疲れているのかもしれません。

脳が疲れていると体力が低下したり、頭痛や腹痛が起こったり、ボーっとしてやる気が出なかったり、夜中なかなか眠れず朝も起きられなかったり・・・と様々な悪影響が。これは、時差ボケと同じような状態です。



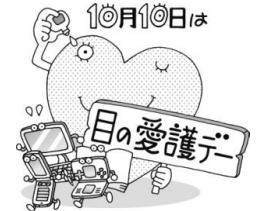
睡眠リズムの研究をしている熊本大学の三池教授によると、脳の疲れの大きな原因是、

睡眠の乱れ、だそうです。そして、脳の疲労を回復させるたった一つの方法は**質のいい睡眠**をとり、**規則正しい生活**をすることしかありません。



まずは、寝る前のテレビ・ゲーム・スマホをやめて睡眠不足を解消することから始めよう！！（参考：堺市立三原台中学校『みんいく』）

『IT眼症』を知っていますか？



スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長い時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることなどで目や体が疲れて現れてくるいろいろな症状のことを言います。特に、スマホやタブレットなどの操作では、長時間、テレビやパソコンなどよりもさらに近い距離で、小さな画面を集中して見ることが多いです。目に負担がかかり、目の筋肉が疲れやすくなります。

こんな症状ありませんか？



- 目や目の周りの疲れや痛み
- 目がかすんだりピントがズれて見にくい
- 頭痛やめまい
- 目が乾く（ドライアイ）
- 首や肩・腰・腕などのコリや痛み
- ・・・などのたくさんの中身が出ることが。

→ そんな人は・・・

★ 目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらいに離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。

★ 連続使用時間をチェック

50分以上は続けて使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもおすすめ。

★ 目の症状の裏に病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ。



秋の視力再検査をします

春の視力検査の結果でお知らせをもらったけど病院へ行っていない人は、放課後に保健室で視力再検査をします。春にお知らせをもらっていないけど、最近、黒板が見えにくくなったような気がする人などで視力が気になる人も保健室へ来てください。今回の再検査でAが見えなかった人は、受診の用紙を渡します。（視力検査日は保健室前に掲示します）

