

ほけんだより 10月

令和元年10月2日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

10月15日は何の日？

ヒント1：日本では簡単にできること

ヒント2：世界にはこれができなくて命をなくす子どもがいる



ユニセフの「世界子供白書 2016」によると、「5歳の誕生日を迎えずに命を終える子供たちは、世界中で年間 590 万人。そして、もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間 100 万人の命が守られる」そうです。

自分の身体を病気から守る最もシンプルな方法の1つが石けんを使った手洗い。
正しい手洗いを広めるため 2008 年、ユニセフは毎年 10 月 15 日を「世界手洗いの日」決めました。

皆さんは、自分の身体を守るため石けんで正しい手洗いができていますか？
少しずつ風邪をひいている人は、増えてきています。
風邪予防のためにも「石けんで正しい手洗い」をしましょう。



目にやさしい生活



読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころ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「ダメ！」。



部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。

読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。



まばたき

意識して増やす

1 分間のまばたきは 60

ふだん……………約 20 回
読書時……………約 10 回
パソコンやスマホ使用时……………約 5 回



スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしなが
ら、ずーっと続けるのは 3 大 NG。
3 つの約束を守りましょう。

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は 50cm 以上離す
- ・連続使用は 30 分～1 時間程度 休憩を 10～15 分とろう





IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



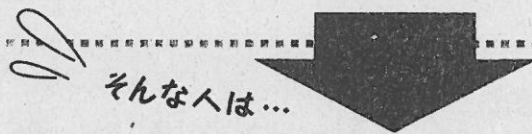
首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



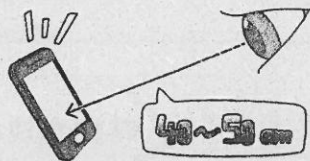
食欲が出ない



など

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。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分以上は連続し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オススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな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