

ほけんだより 10月

令和3年10月4日発行

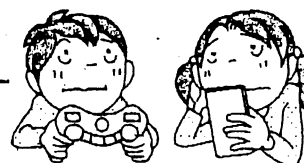
大阪市立新生野中学校 保健室

10月に入り季節はすっかり秋になりましたね。15日の文化発表に向けての取り組みが、各学年や団体で行われています。また3年生は20日から修学旅行も控えています。季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい時期です。日中と朝晩の気温差も大きくなっていますので、体調管理には十分に気をつけて過ごしましょう。

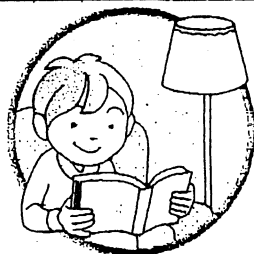
10月10日は「目の愛護デー」



毎年10月10日は「目の愛護デー」。目の健康を考える日です。10を横にする「1」が眉毛で、「0」が目に見えることから10月10日になったそうです。毎日私たちのために、働いてくれているにも関わらず目の健康管理についてなおざりになっていませんか。目はとても大切な感覚器官です。私たちは目に頼った生活をしているからこそ、この日を機会に目にやさしい生活習慣にあらためてみるのも良いかもしれませんね。



勉強や読書をするとき



明るい場所で



正しい姿勢で



寝ころばない

テレビを見る・ゲームをするとき



時間を決めておく



画面に近づきすぎない



適度に休憩をとる

コンタクトレンズを正しく使おう！

みなさんは、コンタクトレンズを正しく使っていますか。コンタクトレンズは使い方を間違えると目の障害につながることもあるため注意が必要です。

コンタクトレンズは医療機器です。医療機器とは、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの『高度管理医療機器』に分類されています。これは「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされており、人工骨や人工呼吸器と同じです。また、カラーコンタクトも同じ分類になるため注意しましょう。

コンタクトレンズを正しく使うために



コンタクトレンズを
触る前に手を洗う



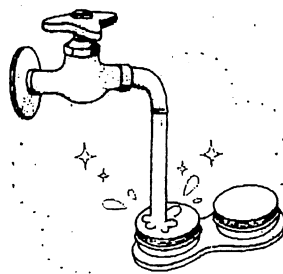
つける前に傷や破損が
ないか確認する



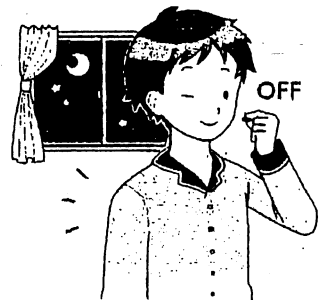
使用期限を守る



繰り返し使うレンズは
正しくケアをする



レンズケースは常に
清潔にする



寝るときは外す

10代でも老眼に！

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか。ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名はありませんが、それが「スマホ老眼」です。近くばかりを見ていることで目の筋肉が凝り固まることが原因で起こります。スマホ老眼を放っておくと頭痛など全身の不調につながることもあるため注意しましょう！



スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくどき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める

