

二島中☆保健室



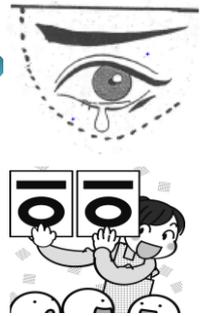
朝晩、急に涼しくなってきましたが、昼間は心地よく過ごせる季節となりました。この時期は、柿、梨、りんごなど色とりどりの果物、黄色く実って穂を垂れていた稲からとれる新米等、食べ物の“旬”を目で感じることでできる季節です。

「天高く馬肥ゆる秋」・・・みなさんもスポーツの秋・食欲の秋・読書の秋を楽しみ、冬眠する生き物がせっせと栄養を蓄えるように、寒い冬に備えて体にも心にもしっかり栄養を蓄えてください。

あなたの目、いたわっていますか？



私たちが外の情報を取り入れる時、大きな手がかりにしているのは「見る・聞く・触る・味わう・嗅ぐ」という**五感**です。中でも情報の**約80%**は「見る」ことを通じて取り入れられています。



目は外に飛び出した脳！？



実は目は、脳からできています。体が5ミリくらいの大きさの胎児の頃、脳の一部が2本の触覚のように伸び始めて目ができるのです。



☆ **ポイント** ☆
 ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽
 ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

↑ ↓

☆ **こたえ** ☆
 答えは、まばたき。
 まばたきの回数が増えると、涙が目の表面に
 行きわたります。目を乾かしてしまわず。

目のリラックスには

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも





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

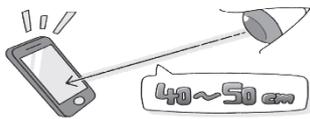


など

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、40~50 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

10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

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『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっ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」と決めました。



「With コロナ」による学校の新しい生活様式が求められて数ヶ月経とうとしています。身体的距離は保ちつつ、差別や偏見等で心の距離が離れないよう配慮していかなければなりません。この経験が子どもたちの成長の糧となっていくように、今後とも家庭・学校が連携して取り組めたらと願っています。