

# 保健だより 10月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2020年10月



厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。ただ、日によっては気温の差が大きくなることがあります。制服は冬服への移行期間ですので、その日・そのときの気候を常に意識して服装の調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

## 目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。

10月1日は「眼鏡の日」

1を眼鏡の「つる」、0をレンズとすると、眼鏡の形に見えるからだそうです。



10月10日は「目の愛護デー」

10.10を横にすると、人の目と眉に見えるからだそうです。

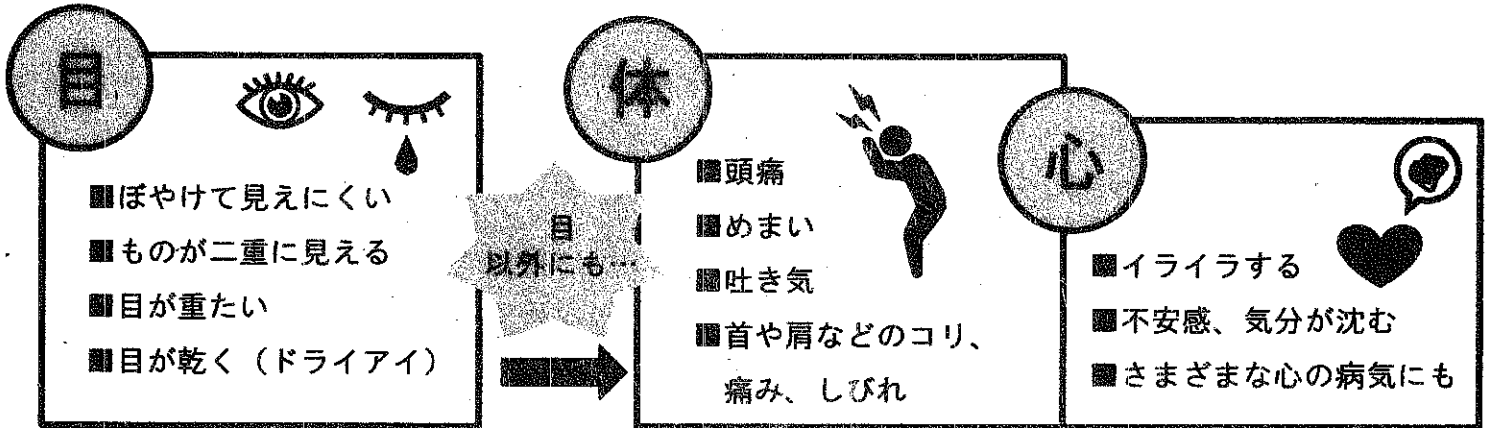


10月の第2木曜日は「世界視力デー」

失明や視覚障害に対する意識向上と啓発を目的に、10月の第2木曜日に設定され、毎年世界各地で視力関連のイベントが行われています。

## 知っておきたい「IT眼症」

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子供にも増えていると言われている病気です。



### 目の潤い低下！ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも画面に夢中になると1分以上全くしないことも...！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

### 体、そして心にも...

長い時間、同じ姿勢・同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態になります。そうすると自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。画面（SNSなど）ばかりで人との対面のコミュニケーションが不足することも心の発達に良くない影響があると言われています。

### どうやって防ぐの？

一番は原因となるIT機器の使用を断つこと。でもそれは難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方や、リラックス方法にチャレンジ！できることから始めましょう。

#### 3つの50のおきて

- ① 必ず画面から50cm以上離れて見る
- ② 50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは50分以内に

#### 遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。このときぼんやりと眺めるようにするのがポイント。1日に何回か行い、目の筋肉をほぐしましょう。