

# ほけんだより 10月

深谷市立川本中学校保健室 平成30年10月9日(火)



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。昼間との気温差もあります。体調に合わせて着るものをこまめに調整しましょう。  
 27日には「せせらぎ祭」があります。うがい・手洗いをしっかり行い、すばらしい歌声を響かせられるように、体調を整えましょう。



## 今、広がっている『IT眼症』大丈夫ですか？

近年、目のトラブルを抱える人が増えています。これは、パソコンやゲーム、スマートフォンなどのIT機器の使用時間が増えたことが大きな原因です。大切な自分の目や健康を守るためにIT機器を適切に使用しましょう。10月10日は「目の愛護デー」です。目は起きている間はずっと働いてくれています。ゆっくり休養させることも大切です。

### IT眼症 Check!

1つ以上当てはまったらIT眼症の疑いあり!

#### 【生活 Check!】

- 1日1時間以上スマートフォン・テレビゲームなどをする
- 布団の中でスマートフォンなどを使う

#### 【目の状態 Check!】

- ものがぼやけて見える
- 目のまわりが痛い
- 目がすぐに乾く

#### 【体の状態 Check!】

- 頭が重たく感じる
- 肩や腰が痛くなる
- 眠りが浅く疲れがとれない

### IT眼症の予防・改善

★パソコン・スマートフォン・テレビゲームなどの連続使用時間は最長1時間

★テレビやテレビゲームは約50cm以上、スマートフォンや携帯ゲームは手から肘の長さに離して使用する

★1時間使用したら必ず休憩をとる  
**《Point》**

遠くの景色を見る、目の状態に合わせて冷 or 温タオルを目にあてると Good!

【目がズキズキ・充血している】

【目がかわく・ショボショボ】



## 10月17~23日 薬と健康の週間



知っていますか？

### 薬の知識

●薬は自然治癒力を助けるものです  
 私たちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。

そのために、日頃から自然治癒力を高める生活を送り、安易に薬に頼らない体づくりをしておくことが大切です。



●薬を買うときは薬剤師に相談しましょう  
 薬局などで薬を購入するときは、お店の人に症状を伝えて、自分に必要な薬を選んでもらうようにしましょう。



●薬を使うときは注意しましょう  
 薬を購入すると説明書が必ずついてきます。しっかりと説明書を読んでから正しく使用しましょう。



いくつ飲むのか？

何回飲むのか？

いつ飲むのか？





# Q & A

コンタクトレンズを使い始める前にすることは？

①  
コンタクトを  
買いに行く

②  
眼科に行く

10月10日  
目の日  
目の愛護デー



正解は… ② コンタクトレンズを使う前は必ず眼科へ！

コンタクトレンズは目に直接入れるものなので、目への影響がとても大きいのです。必ず眼科で自分に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらいましょう。



## ★ いつも持ち歩こう

「目が痛い」「目が赤い」…そんな時はガマンしてコンタクトレンズをつけてはいけません。すぐに外して対処ができるように、ケア用品・レンズケース・メガネはセットで持ち歩きましょう。



## ★ 使用ルールは守ろう

コンタクトレンズで目のトラブルを起こし、眼科に行く人のほとんどは使い方が原因です。「まだキレイだから」と使用期間を過ぎても使い続けたり、つけたまま寝たりするのは絶対にやめましょう。



## おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください



■粗悪なものを使ってしまうと…

■目に障害が残ることがあります



■どうしてもほしいときは…眼科で相談・検査をしましょう (まず保護者の方への相談が必要です！)



注意：おしゃれ用のカラーコンタクトレンズを着用して、学校への登校はできません。

## 部活や体育祭の練習でけがをした人へ連絡です！

部活中や授業中のけがで病院や接骨院へ行った人は、「日本スポーツ振興センター」の対象になります。手続きをすることで、後日返金されます。

手続きに必要な書類を渡しますので、保健室まで来てください。

