



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。昼間との気温差が大きいこの時期、気温や体調に合わせて着るものをこまめに調整しましょう。

11月には校内音楽会があります。うがい・手洗いをしっかり行い、素晴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

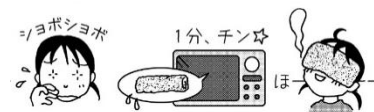
★1時間使用したら必ず休憩をとる

《Point》

遠くの景色を見たり、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日～23日は「薬と健康の週間」です

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、安易に薬に頼らなくてもよ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？



保健委員会だより



10月10日は、目の愛護デー

体育祭も終わり、いよいよ10月に突入しました。みなさん、目を大切にするためにこんなことを気をつけましょう。

まず、書く時にノートに目を近づけない。あとは、長い時間テレビやゲームをしない。など、目を疲れさせないようにしましょう。



意識しよう



本やノートから30cmは離れましょう

姿勢を正そう

10月になり、疲れや気温差からかぜをもらっている人が多くなりました。上着を着るなど、自分で調節してかぜをもらわないようにしましょう。

勉強する時の姿勢が悪くなっています。例えば、腰をまわめて、ノートに顔を近づけている。たり、たっている時の姿勢も悪いのです。



音楽会も近づいてきているので、姿勢よくすごしましょう。

担当 2年3組 大内 花