

家族で読もう

(ほけんだより)

2020.10.9 (FRI)

No.23 (R2 No.8)

灘中学校 保健室

# 笑顔

## 目にやさしい生活をしよう

### 目の愛護デー 目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30cm以上離そう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気を付けよう
- 部屋を明るくしよう
- 1時間ごとに10分程度休憩をとろう

- 前髪が目にかからないようにしよう
- 目を休ませるために、睡眠を十分とろう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えよう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックス!

日常生活では



### 正しい姿勢で



- 背中をまっすぐ
- 深く腰かける
- 足のうらをつけて

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしよう
- ゲームをする時は、1時間に1回休憩を入れよう
- 意識してまばたきをしよう

### ほけんしつから

今日の生活目標を言えますか? 『いじめを許さない雰囲気を作ろう』ですね。新型コロナウイルス感染症について、今一番恐れられているのが、病気自体ではなく、感染した人やその家族への嫌悪感や恐怖に陥る子偏見・差別です。第一の感染=ウイルスなり 第二の感染=不安や恐怖 第三の感染=偏見や差別と云い、この三つの感染は連鎖しているのです。もし、あなたやあなたのまわりに感染した人がいたなら... あなたは、どういった言葉や声をかけて、どのようにかかわれますか? この機会に考えてみてくださいね。

## IT眼症

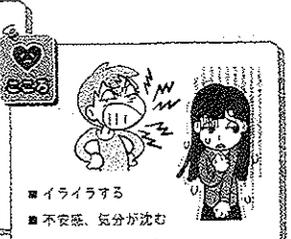
どんな症状があるの?



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が赤い
- 目が乾く(ドライアイ)



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

目の潤い低下! ドライアイ  
画面に夢中になると、1分以上まばたきをしないことも... まばたきの回数が減ると、目の表面を潤す力が低下。

体、そしてここにも...  
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! →自律神経が乱れる → 全身、こころにも不調が...

どうやって防ぐ?

目にやさしいITの使い方

3つの50のおきて

1. 必ず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などに画面設定を

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求めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント! (日=2回取り入れて、目の筋肉をほくしましょう。)

## 心の感染症にもご注意を!



生物学的「感染症」



心理学的「感染症」



社会的「感染症」

病気は治りやすいが、そこから生まれた不安や偏見・差別を受け、傷はなかなか治りません。

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...