



令和3年度 京都市立洛北中学校 保健室

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせて、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理をおこないましょう。

10月はまだまだ行事が続きます。来週は洛北確認テストです。万全な体調でベストを尽くしてくださいね。



スマホ・ゲームとの つきあい方を見直そう！

新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えました。おうち時間が増えたことで、ついつい長い時間ゲームをしたり、動画を見ている人はいませんか？あなたの大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めて上手に使うようにしましょう。

1日の使用時間を決めておく。



画面に近づき過ぎない。



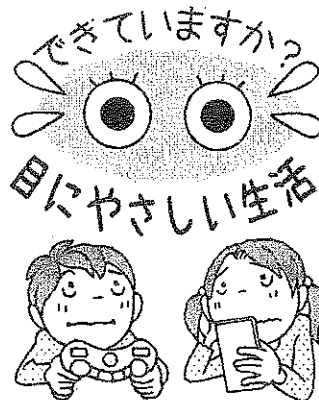
使う時は、部屋を明るく！



適度に休憩をとる。
(1時間 → 15~20分休む。)



「寝ながら使う」「ねこせ」を
さける。



10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人が増えていきます。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくどき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める



毎日 目のおしごと

目を掃除する



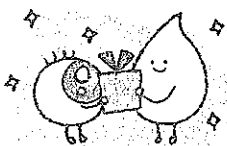
目に入ったゴミなどを
洗い流します

目を守る



表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

目に栄養を届ける

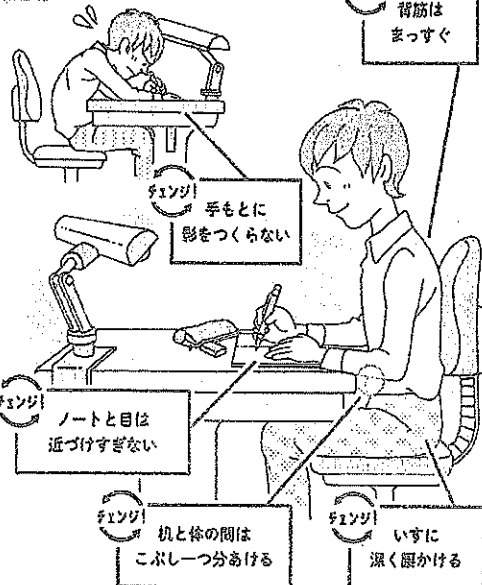


なみだ酸や
栄養を届けます

なみだからお願い

私はまばたきで
目に行き渡ります。
みなさんがゲームやスマホに
ずっと集中していると
まばたきが減って十分働けません。
時々意識して
まばたきしてくださいね。

勉強するときに



チェンジ! 背筋は
まっすぐ

チェンジ! 手もとに
影をつくらない

チェンジ! ノートと目は
近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間は
こぶし一つ分あける

チェンジ! いすに
深く腰かける

どこをチェンジ?

目に やさしい 過ごしかた

朝起きてから寝るまで優しく、
みんなの目。大切にできていま
すか? 毎日のこんなところを
ちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに



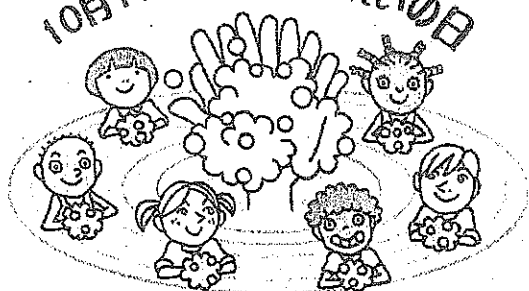
チェンジ! 前髪は
目にかから
ないように

チェンジ! 寝る直前の
スマホ使用は
なるべくひかえる

チェンジ! 画面から目を
50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所では
スマホなどの
画面を見ない

10月15日は 世界手洗いの日



緊急事態宣言は解除されましたが、引き
続きコロナウイルス感染症対策はおこ
ないましよう。コロナウイルス以外の感
染症にも、手洗いは有効とされていま
す。手をふくためのハンカチも忘れずに
持参しましょうね!

感染症をふせぐ 手の洗い方

ゆっくりていねいに30秒くらい
2度洗いも効果的です

①水を流しながら
手を洗う



②石けんをつけて
よく泡立てる



③手のひらをこす
りあわせて洗う



④手のこうをこす
りあわせて洗う



⑤指のあいだを洗
う



⑥親指をねじり洗
います



⑦指先を手のひらに
こするように洗う



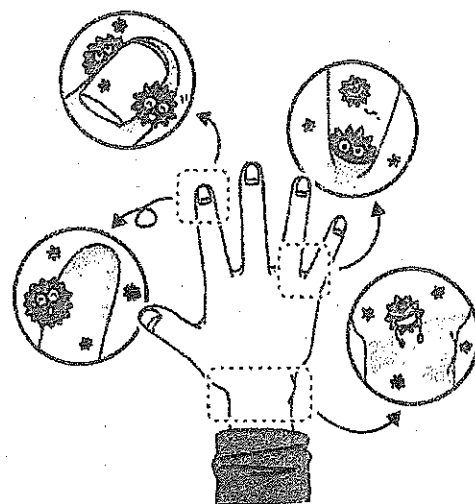
⑧手首も忘れずに
洗う



⑨水を流しなが
ら、しっかりと
泡を落とす



⑩清潔なタオル、
ハンカチでよく
ふく



洗い残しはありませんか?