

# 保健だより



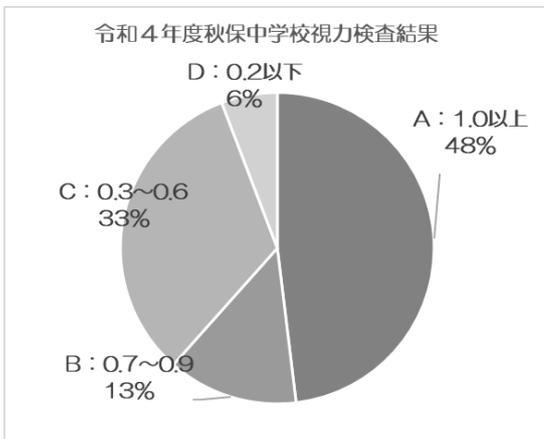
2022.10.3

仙台市立秋保中学校 No.14

秋はたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめめるのにも最適な季節です。手洗いうがいの励行や規則正しい生活を心掛け、体調管理に気を付けながら実り多き秋にしていきましょう。



## 秋保中生の視力



### 健康観察カードの確認について（保護者の方へお願い）

学校では、新型コロナウイルス感染症予防対策として、昇降口で毎朝お子さんの健康状態を確認しております。登校前に検温と健康観察結果をカードに記入し登校できるよう、ご協力をお願いいたします。なお、**保護者確認欄には、押印やサインをしていただきますようお願いいたします。その際、家族に風邪症状等がないこともご確認ください。体調不良による欠席者が増えています。体調不良の場合は、無理に登校させず自宅での療養をお願いいたします。**

## 知っておきたいIT眼症

### IT眼症ってなに？

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状のことです。

#### 【目の症状】

ピントが合いづらい、二重に見える、まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、目がうるむ、目がちらつく、目が乾く など

#### 【目以外の症状】

頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れない など



## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



### ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

一番は、原因となるIT機器を絶つことですが、なかなか難しいと思います。今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジしてみましょう！

疲れ目解消  
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



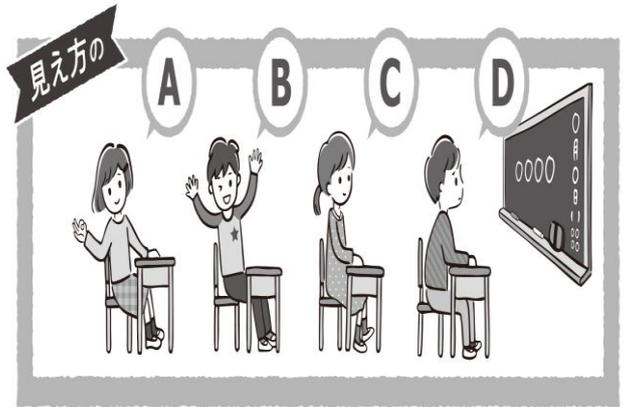
あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



A [1.0以上]    B [0.7~0.9]    C [0.3~0.6]    D [0.2以下]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

## 第2回 メディアコントロール週間の実施について

秋保中学校の定期試験前に合わせて中学校区の学校（秋保中・秋保小・馬場小・湯元小）で『ノーマedia週間』を設定し実施しています。今回、事前に保健指導を実施予定です。

### 1 実施時期

11月2日（水）～11月8日（火）→ 記入期間：3日（木）～9日（水）となります。

### 2 実施の流れ

- (1) 1日（火）配付のチャレンジカードに目標を記入する。
- (2) 実施期間に前日の取組について記入する。
- (3) 記入最終日の9日（水）にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 11月14日（月）に家庭へチャレンジカードを返却。**保護者がコメントを記入する。**
- (5) **11月18日（金）までにチャレンジカードを学級担任の先生に提出する。**
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※集計結果をまとめ、おたよりを発行する予定です。

昼間も眠い…

## 寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

### 体内のリズムを乱すのは…

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、対応の光とよく似ているのがスマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

### 「いい眠り」のために…

大切なのは、**寝る2時間前にはスマホから離れること**。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。



- ★晩ご飯の後は趣味の時間にする
- ★お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

第2回生活習慣チェックカードの結果につきましては、**裏面**をご覧ください！  
メディアの利用と家庭学習に課題がみられました。自分の生活を振り返るきっかけにしてほしいです。