

え が お

NO12



新宿区立西新宿中学校
保健室

いよいよ明日は、学芸発表会・合唱コンクールです♪

One by one and side by side. ~君を輝かせろ。未来に向かって全力疾走~

いよいよ明日 23日は2年ぶりの体育館での学芸発表会・合唱コンクールです。久しぶりに校舎内からはみなさんの歌声が響き、西新宿中らしさが戻ってきました。実行委員を中心に各クラス最終の仕上げの段階になっていると思います。クラス全員の心をひとつにして、それぞれのクラスらしさのある合唱を聴かせてください。

東京都の感染者数は、減っていますが、まだ終息宣言が出たわけではありません。油断をせず安全に行事が終わられるように、今までどおりの予防活動をお願いします。みんなが安心安全に過ごせるようにご協力をお願いします。

☆**ワクチン以外の予防の基本は以下の3つ（日常生活）**☆

正しいマスク着用・手指衛生（適切な消毒剤使用を含む）・十分な換気です！！

☆**学芸発表会当日も不織布のマスクの使用をお願いします。**

鼻マスクの人も目立ちます。正しいマスクの使用おねがいします。



日ごとに気温が低くなっています。衣替えの移行期間ですが、衣服で上手に体温調節をしましょう。冬服の準備はできていますか？来週は衣替えです。できていない人は、週末に準備をしましょう。

目の健康について考えてみましょう

みなさんの目の状態はいかがですか？

目の健康 目の疲れ度チェック

- タブレットやスマホなどを見た時、画面のちらつきを感じる
- パソコン作業やゲームのあとに目が重い感じがする
- 乾燥したところにいると目がごろごろする
- 遠くがぼやけてみえることがある
- 天気の日でも屋外に出ることが少ない
- 近くのものが見えづらくなったように感じる
- メガネやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている
- タブレットやスマホの画面を1日4時間以上見ている
- からだを動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある
- 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある

チェックの数が0～2個

青信号

チェックの数が3～6個

黄信号

チェックの数が7個以上

赤信号

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



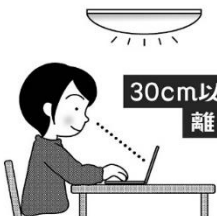
『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をとってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で

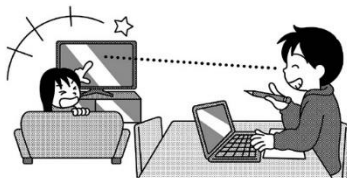


スマホも
タブレットも
1メートル!!

移動中はまわりの景色も楽しんで

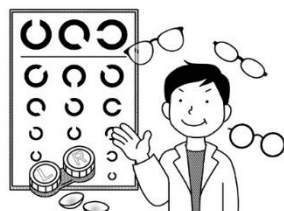


1時間くらい近くを見続けたら 10分は遠くを見よう



生活習慣を
目に優しい

定期的に眼科医の指導を受けよう



ほくたち動く 涙 です

目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を補給する



ゴミやほこりを洗い流す



菌の侵入や感染を防ぐ



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代の人に増えています。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います。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
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



目薬を使うとき

これは **NG** です

