

保健通信



令和3年10月1日
土浦第四中学校
保健室



保健安全目標

- ・目を大切にしよう
- ・食生活を考えよう
- ・交通法規を守り安全な行動をしよう

休校期間中はどのように過ごしていましたか？2学期が本格的に始まり、みなさんと再会できたことを嬉しく思います。まだまだ感染対策が必要ですが、ひとりひとりが考えて行動することで、自分だけではなく周りも守ることができます。登校前の検温や体調チェックを続けていきましょう。

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。

GIGA スクール端末を使うときの約束

画面と目の距離は30cm

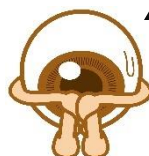
視線は画面と垂直に!

画面が見にくいときは、画面の高さや角度、明るさを調整しよう。

床に両足をつけて深く座ろう。

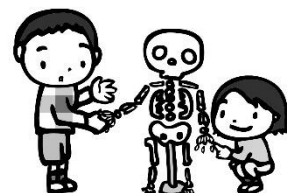
背中を伸ばそう!

長時間画面を見続けると目が疲れてしまうよ。30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めてね。寝る1時間前からは画面を見ないようにしよう。



10月にある「〇〇の日」

10月8日はほねとかんせつの日



10月10日



正しい手洗いできるようになった?



●●の秋……あなたはどのように過ごしますか?



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちている人もいます。家で手軽にできるスクワットから始めてみては?



食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

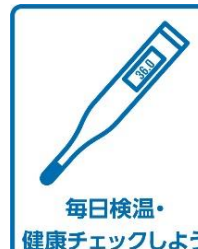
芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか? ただし夜更かしには注意して!



2学期は行事がたくさん!体調万全で臨もう!

