

ほけんだより 10月

2021年度 No.7 徳島県立城南高等学校

10月になり、季節が変わっていくのを感じます。風が涼しく、気持ちの良い穏やかな季節ですね。「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」など言われますが、今まで挑戦できなかったことに挑戦してみるのもいいですね。気温差が激しい季節ですが、体調管理をしっかりして、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー！

勉強をするとき、スマホを触るとき、読書をするとき…、普段の生活の中で目はたくさん使います。目を使いすぎると肩こりや頭痛を引き起こす場合もあります。少し、目にやさしくなってみませんか？

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 部屋はちょうど良い明るさにしましょう。
- 1時間ぐらいで10分ほどの休憩をとりましょう。

- 画面は長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームは1日1時間にするなど、自分でルールを決めましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。
- 30分に1回は画面から20秒、目を離しましょう。



スマホやタブレット、テレビなどを見たり、ゲームをするときは

日常生活では



- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために睡眠をしっかりとりましょう。
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

知っていますか？『IT眼症』

- 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
- 頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなど

スマホやゲームのしすぎで起こる眼の病気や、それによって出てくる体の症状のこと

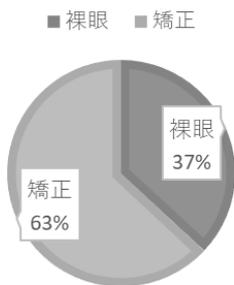


近すぎませんか？

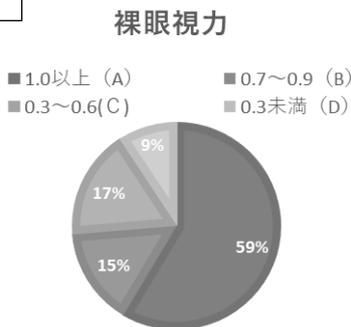
★上記のような症状がある人は、IT機器の使い方を見直すようにしましょう！

本校の視力検査結果

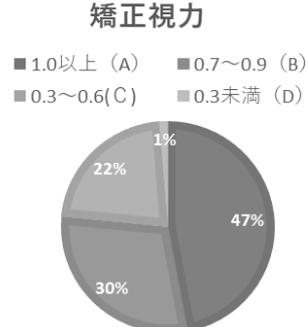
① 裸眼・矯正視力の割合



② 裸眼視力



③ 矯正視力



①の円グラフは、城南高校の裸眼視力者と矯正視力者の割合です（4月の身体測定結果）。約6割の人が矯正視力であることが分かります。②、③の円グラフを見ると、裸眼視力でAの人は約6割、矯正視力でAの人は約5割でした。視力がB以下の人で、見えにくいと感じることがある人は、メガネやコンタクトの度数調整をしたり、教室での席は前の方を希望するなど、目に負担をかけない工夫をしてみてください◎

身体測定の結果で眼科の受診が必要だった人は、感染症対策をしっかりとした上で、早めに受診して、結果を保健室までお知らせください！

新型コロナウイルス感染症対策について

10月になり、全国の緊急事態宣言やまん延防止措置が解除されましたが、まだまだ気を抜かず、感染対策に努めましょう。

- こまめな手洗いうがい
- 毎日の検温・健康観察
- 黙食をする
- マスクを正しく着用する
- 体調不良を感じたら、無理をせず休む。



生活習慣を改善！～健康力アップのために～

★ストレスへの抵抗力をつけよう

コロナ禍で出来ないことや我慢しなければならないことが多いですね。ストレスは溜まっていますか？まずは、十分な睡眠と休養、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活でストレスへの抵抗力を高めましょう！

★ストレスを解消しよう

自分なりのストレス解消法を見つけることが、ストレスと上手につき合うコツです。体を動かす、おいしいものを食べる、好きな音楽を聴く、友達や家族に悩み事を相談する…など、趣味や好きなことに没頭していると、自然とストレスは解消されているかもしれません◎

