

5月

保健だより

R3. 5. 17 (MON)
上石神井中保健室 No. 4

初夏に吹く風を「薫風」と言います。でも、風が薫ってどんなにおいがるのでしょうか？風に乗って香ってくる花の香りでしょうか？どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできますね。



新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言延長！

これから **主 流** になっていくのは
→「イギリス型」と言われる
変異種 N501Y

特徴は

- 10代20代の若い人たちにも感染者が急増している
- 感染力が強くなっている **1.4倍**
- 重症化のスピードが早くなっている

▲若い人でも重症化する可能性が

大 !

予防は → 【マスク】 【手洗い】
【距離をとる】 【換気】

【黙食】← 学校では給食時、パーテーションをつけています。



ソーシャルディスタンス！



◆感染予防の基本は【手洗い】です！学校生活の1日の流れの中で手洗いが必要なのは
登校したら！ → 実技教科の教室・校庭・体育館からもどったら！ → 給食前！ → 昼休み！
→ 清掃前・清掃後！ → 部活前・部活後！ → 帰宅したら、真っ先に！

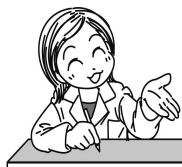
手を洗いましょう！！

◆もし、石けんがなかったら… **流水で15秒** 手を洗うと、手についているウイルスは**100分の1**に減ります。水の冷たさが気持ちの良い季節です。しっかり洗い落としましょう！



しっかり手洗い

学校薬剤師 湯前先生からアドバイス！



4月28日に1階は2A・2階は少人数室の【照度】検査を行いました。教室の明るさは、カーテンを閉めていても学習に適した明るさでした。タブレットを使用する際の教室の明るさの基準は**500～1000Lx(ルクス)**です。特にお天気の日には窓を開け換気をしながら、カーテンを



閉めることで、タブレットを見る際のまぶしさを調整することができます。学習用のタブレットも全学年に支給され、授業でも使う時間が多くなると思います。タブレットを使う際は教室のカーテンを閉めて、目に負担をかけないようにしましょう。

◆裏面に「IT眼症」について載せてあります。ぜひ読んで下さい！





知っておきたい

IT眼症

IT眼症 ってなに?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

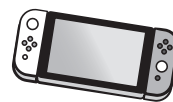
身近にあるIT機器



スマホ



テレビ



ゲーム



パソコン



どんな症状があるの?



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）



目以外にも...



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...



目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも...! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そしてところにも...

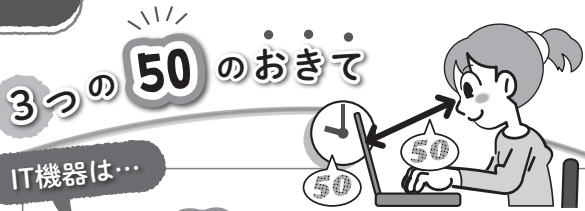
長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてところにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。



どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。

そこで、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! できることから始めましょう。



3つの50のおきて
IT機器は...

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 2 **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 3 連続で使用するのは **50 分** 以内に

遠くを見てリラックス

5 m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

