



7月から続いていた東京都の緊急事態宣言が解除されました。しかし、緊急事態宣言がなくなったからといって今までの感染対策を緩めるわけにはいきません。また、冬には第六波がやって来ると心配する専門家の意見もあります。

大二中でも2学期には文化発表会や3年生の修学旅行などの大きな行事があります。引き続き感染予防に注意をしてください。

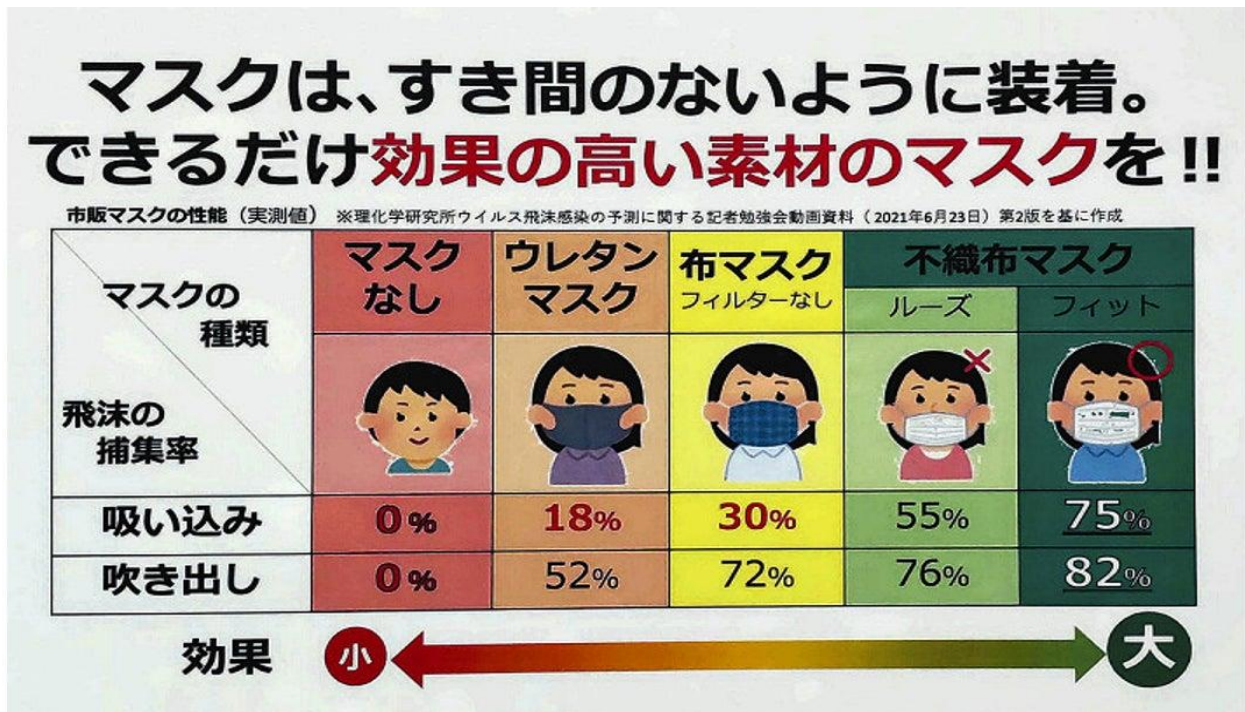
### 《10月から健康カードのチェック項目が少し変わりました》

コロナの陽性者が出た場合の教育委員会への報告が増え、同じクラスと同じ部活動の生徒の健康状態の報告も義務付けられたため、報告内容に合わせたチェック項目に変更しました。引き続き毎朝の検温と健康カードへの記入、保護者の方の確認をよろしくお願いいたします。少しでも健康状態に異常があった場合は登校を見合わせてください。時々「今体調が悪いので遅刻して登校します」という連絡をもらいますが、朝体調が悪い場合は大事をとってその日は学校を休んでください。また、生徒本人だけでなくお家の方に体調不良がある場合も同様、登校は控えてください。

なお、3年生の健康カードは修学旅行の健康カードとしても使用します。

### 《デルタ株を防ぐために不織布マスクの着用を！》

ウレタンマスクは、飛沫の吐き出し・吸い込みでは、不織布マスクの半分以下の効果しかないという実験結果もあり、「マスクは不織布のものを」と言われ始めました。



また、マスクをつけていても正しくつけないと効果は半減します。サイズの合わないブカブカのマスクや鼻出しマスク、汚れたマスクなどないように気をつけてください。汚れたり壊れたりしたときのために、予備も必ず持ち歩きましょう。

登下校で歩くときや人との接触がない場合はウレタンや布のマスクでも大丈夫です。人込みや学校内では不織布のマスクにする等使い分けを上手にしてください。マスクは自分の身も、周りの人たちも守るものです。



目のキモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

目から心の不調にも…?

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。



## どんな症状があるの？

目

- 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…

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

心

- 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、ころの発達に良くない影響があるとされています。

## どうやって防々？

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よ。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 **50cm** 以上離れて見る
- ② **50cm** 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

### 遠くを見てリラックス

5m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。