



石神井西中学校
保健室
10月16日発行

季節の変化に注意して

最近では、暑さがやわらぎ「秋」を感じる日々も増えてきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節として知られ、活発に活動することも増えるでしょう。しかし、夏の暑さに慣らされた身体は急激な季節の変化に付いていけなくなることがあります。自分の体調の変化に注意して無理なく過ごすことが大切です。特に、石西は私服の学校ですから、気温の変化に合わせた服装選びはとても重要です。朝、少し早めに起きて天気予報や気温をチェックする習慣をつけてみませんか。快適な服装選びが身に付くと、季節代わりの体調不良も減らせると思います。



目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」とされています。左の絵のように10月10日の10を、右に傾けるとまゆ毛と目のように見えることから、この日に定められたそうです。

近年、スマホやタブレットなどが普及し、日常生活になくてはならないものとなりました。便利で、これからますます必要不可欠なものになると思いますがその反面、目の健康を損なう可能性があることも心配されています。「健康を守りながら上手にICT機器と付き合う」ことは、これからの重要な課題になってくるでしょう。

～ICT機器の長時間利用で起こりやすい目のリスク～

- ・ **近視の進行**・・・画面を近い距離で長く見続けると、目の筋肉の緊張が続いて視力が下がります。
→画面と目は30cmほど離して使用しましょう。たまに遠くを見たりして目の筋肉を動かそう。
- ・ **目の疲れ（眼精疲労）**・・・画面に集中してまばたきが減ることで、ドライアイが起こったり疲労感を感じやすくなります。頭痛や肩こりにもつながります。
→意識してまばたきを増やしたり、市販の点眼薬などを上手に利用しよう。
- ・ **睡眠の質の低下**・・・画面から出る強い青い光（ブルーライト）が体内時計を狂わせ眠りにくくなります。
→寝る30分前はデジタルデトックスの時間にしよう。布団でスマホを見ないこと。



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



保護者の方へ



・1年生の貧血検査を受けられた方へは、すでに結果のお知らせを配布いたしました。練馬区健診センターでの受診をお勧めされた方は、指定の日時にて受診をお願いします。軽度異常で経過観察などの指示があった方は、かかりつけ医に相談する等をご検討ください。

・1学期に実施した健康診断で受診のお知らせを受け取った方は、すみやかに受診の上、結果を学校へご提出ください。特に、心臓・腎臓検診で受診の必要がある方は、学校生活への影響もありますので、必ず結果を学校へご報告ください。その際は、管理指導票の提出にご協力ください。

・感染症が流行する季節となってまいりました。登校前にお子様の健康観察をしていただき、体調がすぐれない場合は登校を見合わせることをご検討ください。インフルエンザやコロナなどの、学校保健法で指定された感染症と医師に診断された場合は、出席停止となります。指定の日数をお休みいただき、登校の際には石西中ホームページより「登校届」を印刷して持たせてください。印刷環境がない方は、学校へご相談ください。

練馬区のホームページでは臨時休業の情報をお知らせしています。ご活用ください。

→ → → → → → → → → → → → → → →

