

保健だより

平成30年9月 入間野中保健室



私にとって初めての入間野中での体育祭。
みんなが、がんばる姿、とっても素敵でした！
このあとは、運動部の人は新人戦、そして
音楽会と行事が続きます。
みんなで力を合わせて、がんばってくださいね！

10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からケアしてあげてね

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p> <p>1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう！</p>	<p>メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？</p> <p>度の合わないレンズを使っていると ピントを合わせようと、目の周囲の 筋肉に負担がかかり、疲れ目の 原因となります。</p> <p>コンタクトレンズを使っている 人は、その使い方、洗浄、保存 など特に正確なケアを心がけま しょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 部屋の照明をきちんとつけて明るくし、 その上で、手の影ができない方向から スタンドをつけるようにしましょう。ワケテヨ</p> <p>鉛筆の芯は8くらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ！</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。 普通に生活をしているだけでも知らず知らずの うちに目を酷使しているものなのです。</p> <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげる ように心がけてみてください</p>



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を
長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や
体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

IT眼症の症状は目の疲れ、つまり眼精疲労です。「像がぼやけて見にくい」、「ものが二重に見えて困る」、「目のまわりが痛い」、「目が重い」、「こめかみが痛い」、「目があけられない」、「頭が重い」、「吐き気がする」などの症状は、すべてこの眼精疲労によるものです。

目が乾く「ドライアイ」という症状もよく見られます。これは画面を見ているときに瞬きの回数が減り、目の表面にある角膜が涙で潤わなくなるために起こる症状です。目の乾燥感とともに痛みも伴います。白目が充血しているのも特徴です。ドライアイの原因となる瞬きの回数ですが、通常は1分間に15~20回位です。しかし画面を一生懸命見ていると、1分以上もまったく瞬きをしないことがあります。特に子どもでは角膜を覆っている涙の膜がしっかりしているため、2~3分間も瞬きしなくても平気です。しかし、長時間画面に向かってるとやはり目が充血してきて、言葉で訴えなくても、乾燥による角膜障害が起きています。

また長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ることによって首の緊張や眼筋の緊張が生じて、身体的緊張にまでつながります。これが長期間続くと、さらに自律神経の失調まで引き起こすことがあります。

(日本眼科医会資料より引用)



気をつけてくださいね！