



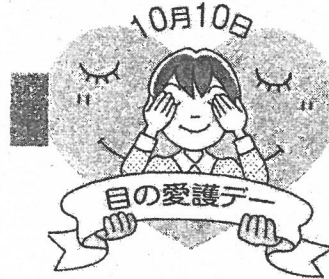
令和2年10月16日(金)いわき翠の杜高等学校保健室発行

IT眼症を防ぐために

「秋の日は、つるべ落とし」とは、釣瓶が井戸にストンと落ちていくように、あっという間に日が沈むことの形容として使われています。秋の日の入りの速さをとてもうまく言い表しています。またこの時期は、一週間で約十分ずつ日の入りが早くなって行きます。



特に下校時だいぶ暗くなってきましたので、交通事故に十分注意してください。



【IT眼症】を知っておこう

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったりして、起きる目の病気です。それがきっかけで起こる全身の症状も含まれます。

IT眼症の症状

- | 目 | 体 |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ぼやけてみえにくい | <input type="checkbox"/> ぼやけてみえにくい |
| <input type="checkbox"/> 物が二重に見える | <input type="checkbox"/> 物が二重に見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい | <input type="checkbox"/> 目が重たい |
| <input type="checkbox"/> ドライアイ ※ | <input type="checkbox"/> 目がかわく |



心

- イライラする
- 不安感、気が沈む

※ドライアイ=目の潤い低下
 普段のまばたきの回数は、1分間に20回位。でも画面に夢中になると1分以上全くないことも…。まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下しドライアイにつながります。

IT機器を使うときは

- ① 必ず50cm以上離れて見る。
- ② 50cm離れても良く見える文字の大きさや明るさなどに画面設定をしておく。
- ③ 連続して使用するのは、50分以内にしておく。

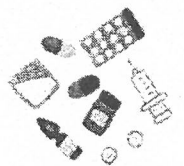
遠くを見てリラックスしよう

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。ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です

健康を守るための大事なアイテムです。しかし、正しく使わないことで健康を害するリスクもあります。薬を使うときには、次のことを守りましょう。

- 1 説明書や薬袋をよく見て使用しましょう。
- 2 用法・用量を正しく守りましょう。
- 3 服用時間を守りましょう。
- 4 日光・高温・湿気を避けて保管するようにしましょう。



※保健室で飲み薬は渡せません。また、他の人からも薬をもらってはいけません。

※医療機関で処方された薬やドラッグストアで買った市販薬を、他の人にあげてはいけません。