



川口工業高校定時制
保健室
令和2年10月12日

日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。
「ついこの間まではけっこう暑かったのに」と思いますが、長そでを着ていても少し冷える…そんな日が増えてきました。

空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行し始めるシーズンを迎えますが、今年のかぜやインフルエンザに加えて新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。

マスクの着用・手洗いの徹底に加えて、免疫力を高めるために「十分な睡眠」・「適度な運動」・「バランスのとれた食事」を心がけましょう。



スマホによる目や体へのトラブルに注意！

10月10日は、「目の愛護デー」。みなさんは「目に優しい生活」していますか？
今回は「スマホ」による目、そして体への影響について考えてみましょう。



スマホ老眼

年を取って目の調節機能がおとろえ、近くのものにピントが合いにくい状態の老眼とは違って「スマホ老眼」とは、近い距離を見続けて、目の筋肉が緊張する状態が続き、ピント調節機能が効かなくなる状態のことをいいます。

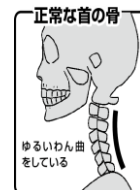
スマホ老眼チェック		
<input type="checkbox"/> スマホやパソコンなどを1日8時間以上使用している	<input type="checkbox"/> スマホを利用した後に、画面から視線をはずすと景色がぼやける	<input type="checkbox"/> 目の乾き、充血、腫れなどのトラブルがある
<input type="checkbox"/> スマホを連続で90分以上使用していることが多い	<input type="checkbox"/> 手元にあるものを見てると疲れを感じたり、ぼやけて見えたりする	<input type="checkbox"/> 目の奥が痛くなる・肩や首がこっている
<input type="checkbox"/> 休んでも目や体の疲れがとれない	<input type="checkbox"/> 就寝前にスマホを見ている	<input type="checkbox"/> 頭痛がしたり、頭が重く感じたりといった症状が出る

ストレートネック

「不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれていて、肩こりがひどい、首が痛い、頭痛がする」といった症状があれば、ストレートネックの可能性ががあります。



ストレートネックチェック	
<input type="checkbox"/> 肩がこりやすい	<input type="checkbox"/> 首や肩回りに痛みがある
<input type="checkbox"/> 上を向きづらい	<input type="checkbox"/> 手や肩回りにしびれがある



スマホを使うときのポイント

目から30センチ以上離して、猫背にならないように持ち、意識してまばたきをする



1時間見たら10分休憩する（遠くを見たりするのよい）



同じ姿勢を続けないように、適度に体を動かす（ストレッチや散歩など）



保健室からのお知らせ



【検診の日程について】

心電図検査（1年）
10月23日（金）
17：50～