

令和3年10月8日 松原市立松原第七中学校 保健室

朝晩はすいぶん涼しくなっています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今まで以上に、手洗い・マスク・換気・十分な睡眠など予防に努めましょう!!

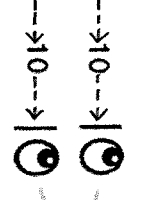
10月10日は、目の愛護デーです。

日中起きている間は、私たちは絶えず目から必要な情報を得ています。なんと、約8割以上が目からの情報です。そのため、目には思った以上に負担がかかっています。

疲れ目は、長い時間、パソコンやスマートフォンの画面、テレビやゲームをしたときなど近くをずっと見ていたり、強い日差しのもとにいたときや睡眠不足のときに起こります。それは、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

目は起きている間ずっと働いているので、睡眠時間を十分とるなどして休ませてあげましょう!!

10月10日



学校でもICT機器を利用した授業が多くなっています。なるべく目が疲れないように気をつけましょう!!

デジタル画面を見るときに注意事項

- ① 画面を見るとき姿勢は背筋を伸ばし、画面から目を30cm以上はなして見る。
- ② 30分に1回は20秒以上、画面から目をはなし、遠くを見るなどする。
- ③ 意識して瞬きをする。目を閉じるだけでも目を休めることができます。
- ④ 休み時間は屋外でからだも動かそう。
- ⑤ 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。

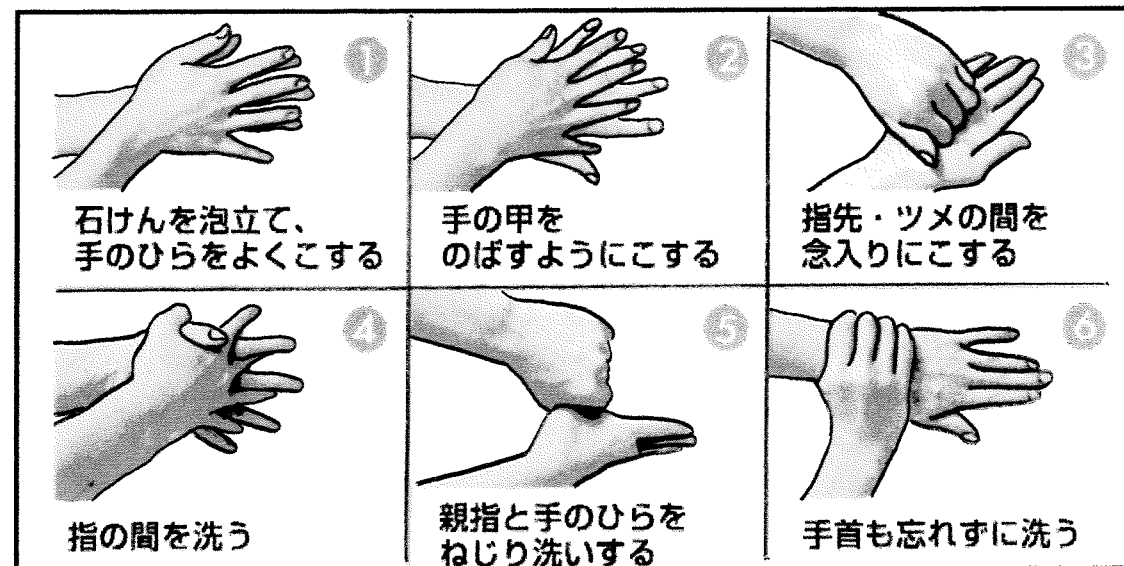
10月は照度検査も予定しています。検査は誰もいない教室で実施しますが、教室の明るさが十分なのか、黒板に光が反射して見えにくい部分がないか学校薬剤師さんとともに調べます。自宅の部屋も適切な明るさになるよう気をつけましょう。

もう一度、確認しましょう!!

保健体育委員さんたちが手洗いなどのポスターを作って掲示してくれています。

てあら手洗い

てあら手洗いは、だれもが簡単にできる予防法です。



てあら手洗った後は、清潔なハンカチやタオルでしっかり拭くようにしましょう。

マスク

マスクをずっとつけていると耳が痛くなったり、息がしづらく感じたりして、思わずはずしてしまいがちになりますよね。運動するときなどに、はすすこともありますが、はずしたまま大きな声で話したり飲んだり、友だちにひついたりするのはやめましょう。

せきやくしゃみをするとうイルスを含んだ飛沫が2~3メートルも飛んでしまいます。周りへの思いやりのためにも、マスクをつけよう。

