

保健だより

多治見西高校・附属中学校 10月号 (10/3)

夏の暑さも少し和らぎ、涼しく感じる日が増えてきました。朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をして、身体を冷やさないように心がけましょう。

秋は、「スポーツ」「芸術」「読書」など、色々なことに挑戦するにはぴったりの季節です。普段やらないことに挑戦してみたり、好きなことに没頭したりすることで、気分をリフレッシュし、日々の疲れやストレスを癒してみてください。



知っていますか?

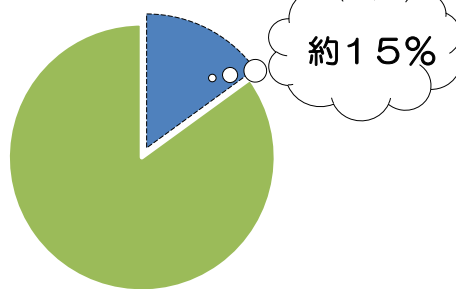
新型コロナウイルス感染症の“今”



✔ 日本では、どれくらいの人が新型コロナウイルス感染症と診断されているのか

日本では、これまでに
18,917,782 人が新型コロナウイルス感染症
と診断されています。

これは、全人口の 約 15.0% に相当します。



※2022年9月1日時点

✔ 診断された人のうち、どれくらいの人ほかの人に感染させているのか

診断された人のうち、他の人に感染させているのは

2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。

★大切なことは…

- 適切なマスクの着用
- 手指の清潔
- 3密（密閉・密集・密接）を回避すること



基本的な感染症対策をしっかり行えば、流行を抑えることができます！

※参考：厚生労働省 HP 「(2022年9月版) 新型コロナウイルス感染症の”いま”に関する11の知識」

10月10日は



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう



ブルーライトは、紫外線と波長が近く非常にエネルギーが高いため、目の疲れやドライアイなどを引き起こします

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



ドライアイとは...

涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じること。ドライアイが進行すると

視力低下 目の痛み 角膜が乾燥してはがれる

まばたきを何秒がまんでできる？

10秒以下→ドライアイかも!?