ほけんだより

ONLY ONE

平成２７年　１０月１７日 発行(NO. ７)

桐蔭中学校　　保健室

世界にひとつだけの　あなたのこころ･からだ･いのちのために

眼にやさしい生活をしよう！

― IT 眼症の予防―

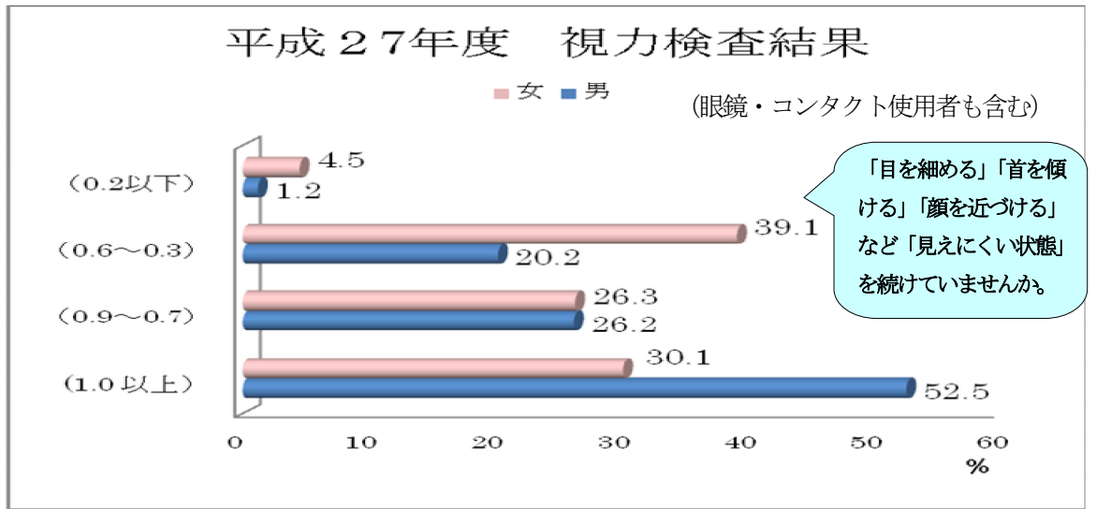
今回ラグビー・イングランドW杯１次リーグで、今まで知名度の低い日本選手が、世界中に絶大なインパクトをもたらす試合を展開し、大変感動しました。

そのなかでも、日本に負けたサモアが、五郎丸氏をMVＰに選んだという、ひときわ目を引く記事がありました。確かに五郎丸氏の実力を評価されたものだと思いますが、サモア選手の「ノーサイド精神」、相手を賞賛できるクオリティーの高さに五郎丸氏も感激したことと思います。

皆さんは、前期期末考査が終わり、ほっと一息というところでしょうか。考査中は、目に負担をかけていたと思いますので、遠くを見たり、目の体操をしたりして眼にやさしい生活を心がけましょう。

１０月１０日は、「目の愛護デー」でした。

１０月号は、４月に行われた本校の視力検査の結果と「IT 眼症」について掲載したいと思います。



○「目の愛護デー」の取組（１０月中）

・昼休みと放課後に、遠見視力（えんけん）測定・近見（きんけん）視力の測定を行います。
視力測定を希望する人は、保健室まで来てください。
また、視力結果のお知らせをもらっている生徒は、見えにくい状態を放置せずに、定期検査の継続を心がけましょう。

あなたは、IT 眼症になっていませんか？

IT 眼症ってなに？

IT：インフォーメーション・テクノロジー、情報技術

IT 機器（パソコン・スマートフォン・テレビゲーム等）を長時間、悪い姿勢や不適切な環境（画面に近い・部屋が暗い等）のもとで行うと眼の疲れを生じます。

眼が「充血する」「乾く」「疲れる」「痛い」「二重に見える」「ぼやける」などの眼症状をきたすだけでなく、「頭痛」をはじめとする全身症状や睡眠障害を伴うことを IT 眼症といいます。その睡眠障害が、運動やコミュニケーション不足による弊害を引き起こすことも問題とされています。

IT 眼症 CHECK！

生活　CHECK！	眼　CHECK！	体　CHECK！
□１日１時間以上、パソコン・スマホを使う □１日１時間以上テレビゲーム携帯等のゲームをする □布団のなかで、スマホを使う	□二重に見えることがある □ぼやける □眼の周りが痛い □眼が重い □眼がすごく乾く、涙が出る	□頭が重く感じる □はき気がする □食欲がない □肩や腰が凝って痛い □眠れない、眠りが浅く疲れが取れない

IT 眼症予防・改善 POINT！　「３つの５０」

①５０ｃｍ離して見る （電磁波や短波長のエネルギーが減弱します）	**②５０ｃｍの距離でも楽に見える（読める）文字の大きさにする** （調節刺激量を弱めることで、近視の進行を予防します）	**③５０分未満の視聴時間にする** （ゲームを長時間使用すると、目の疲れの原因で自律神経のアンバランスをきたすことにつながります）

IT 眼症を防ぐ輻輳（ふくそう）訓練：連続して３分以上、十数回繰り返すと眼の緊張が緩和される