



平成29年10月6日 津久井高校全日制保健室

10月に入り、暑さも落ち着き、涼しくなってきました。今月は修学旅行や社会見学がありますね。万全の状態でのぞめるよう、各自で体調を整えておきましょう。

秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などといって、何をするにも程よい季節です。皆さんも自分なりの秋を楽しんでください。

はやカゼ流行っています！！

最近、カゼをひいている人が増えています。気温の変化に対応できるよう上着などでうまく調節してください。

また、日々の予防として、うがい・手洗いも忘れずに、行いましょう。

油断しない 朝は **低** 昼間は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い三度の食事

目を大切に

みなさんはどんなふうに情報をとりえていますか？ 見たり、聞いたり、触ったり、においをかいたり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには

- 蒸しタオルで温める (冷やすと効果があることも)
- 遠くのものを見る
- たっぷり睡眠をとる



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

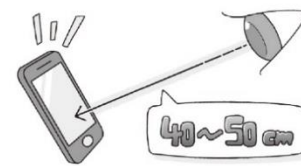
こんな症状ありませんか？

目やその周りの 疲れ・痛み	目が乾く (ドライアイ)	ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい
首、肩、腕、腰などの こりや痛み	頭痛やめまい	食欲が出ない

そんな人は... など

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ