

保健だより 10月

今月の保健目標

「目を大切にしよう」

令和6年 10月3日

埼玉平成中学校 保健室



10月に入り、気候もやっと秋を感じられるようになりました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋などいろいろとあります。私は何と言っても食欲の秋！季節の美味しいものを食べることが楽しみです。みなさんも自分なりの秋を見つけて秋を楽しんでくださいね。

今月も保健委員から“花粉症”について情報発信しています。花粉は春だけでなく1年中飛んでいるものだと知っていましたか？秋も花粉症対策をしっかりとしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

🕒🕒 10月のテーマは「目」についてです。👁️👁️

知らず知らずのうちに酷使してしまっている“目”。スマホやゲームの長時間の使用は、特に負担がかかっています。

今年の4月に実施した健康診断では、視力検査の結果から受診勧告書を渡した生徒の割合はなんと約62%！！（判定B以下の生徒に配付しています）

子どもの視力低下は全国的にも課題となっています。視力は一度低下してしまうと、戻すことはとても難しいものです。目に優しい生活を心がけ、目を労わる時間をつくりましょう。



黒板の文字はつきり見えてきますか？

スマホ老眼 若くてもなる!!

- ・スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ・夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる
- ・スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

こんな症状ありませんか？

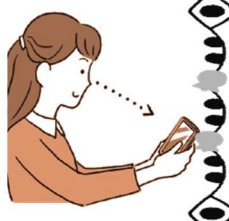
スマホ老眼とは、長い時間スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が上手くできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

スマホから離れられなくなっていませんか？



対処法

- ・スマホを使うときは30cm以上離して使う
- ・20分毎に休憩をする
- ・スマホの使用中は意識的にまばたきをする



花粉症

1年1組 高橋 佳暖

『花粉症の主な症状』

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などがよくみられます。



『対策』

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」「花粉を体内に入れない」ということがなにより大切です。日常生活では次のようなことを心がけましょう。

- ①外に出た時はマスク、メガネなどでガードする。
- ②家に入る前に、服や髪などについた花粉を払い落とす。
- ③帰ってきたら手洗い、うがいをする。
- ④晴れて気温が高い日や風が強く空気が乾燥した日などは、特に花粉が多いため特に注意する。
- ⑤部屋の掃除をこまめに行う。

『秋の主な花粉』

・ブタクサ ・ヨモギ ・カナムグラ などに注意が必要。