保健だより 10月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

「目」について考えよう！

10 月 10 日は目の愛護デーです。外出自粛により、家で過ごすことが多くなり、ゲームやスマートフォンを使用することが増えた人もいるのではないでしょうか。

目の疲れにつながる影響やサインについて知り、改めて、ゲームやスマートフォンとの付き合い方を考えていきましょう。

目の疲れサイン
当てはまるものはありますか？

- □ 目がかすむ
- □ 目がしょぼしょぼする
- □ 目がかわく
- □ 物がぼやけて見える
- □ 涙が出る
- □ 目が赤い
- □ 光をまぶしく感じる
- □ 目の奥が痛い(頭が痛い)
- □ まぶたが重い感じがする
- □ 首や肩がこっている

《涙の役割》

1. 目の乾燥を防ぐ
2. 目に酸素や栄養を送る
3. 菌の感染を防ぐ
4. 目の表面の傷を治す
5. 目の表面を滑らかにする
6. 目にゴミが入ったときに
   まばたきをすることでごみを流す

＊目を休憩させる

ゲームやスマートフォンをしている時は、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているので、目に負担がかかり、さらに無意識にまばたきも減っています。

＊寝る前の明るい画面に要注意

スマートフォンやパソコン、ゲームの画面からは、ブルーライトという光が出ています。
ブルーライトが目から入ることによって、「今はお昼だ」と脳が勘違いしてしまい、身体が休まる準備ができなくなります。

＊遠くの景色を見てリラックス

遠くの景色や、緑の多い自然を眺めることで目はリラックスすることができ、休めることができます。

＊オシャレにも要注意

カラーコンタクト等は使用方法を間違えてしまうと目に大きなダメージを与えてしまい、炎症を起こしてしまうことがあります。
本来は医療機器なので眼科医の診察や処方せんが必要なものです。
使用期限や使用方法をしっかり守り、目を大切にしましょう。

10月 スクーリング表

クラス：T　　通信番号　　名前

	1 時間目 13:20～14:10	2 時間目 14:20～15:10	3 時間目 15:20～16:10	4 時間目 16:20～17:10
10 月 2 日(金)				
10 月 5 日(月)				
10 月 7 日(水)				
10 月 9 日(金)				
10 月 12 日(月)				質問会
10 月 14 日(水)				
10 月 16 日(金)				
10 月 19 日(月)				

歯科検診・内科の健康相談、心臓 2 次・結核検診があります！

10 月の健康相談･健康診断日程

7 日	歯科検診	13:30~14:20
14 日	健康相談(内科)	15:30~16:20
18 日	心臓 2 次・結核検診	12:00~15:00
19 日	結核検診	14:30~18:00
	心臓 2 次検診	14:30~17:30

※実施場所や対象者等の詳細については、
郵送物や桃谷高校 HP で必ず確認してください！