

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和3年10月4日発行
10月号

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。
日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。
制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょう。



ICT と健康的に付き合おう

GIGA スクール構想のため、大阪府立学校では一人一台 Chromebook が貸与されることとなり、今まで以上に ICT 機器と付き合う時間が長くなります。
これからの社会の変化に対応していくには、こうした ICT 機器の取り扱いを学ぶことと同時に、ICT 機器と健康的に付き合う方法を身に着けることが大事です。
学校や家庭で決めたルールを守ることはもちろんのこと、
視力の低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないよう以下のことに気を付けましょう。

【使用時の姿勢】



【目の休憩の取り方】



ギガッコン デジたん

ボケたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう!

ワタシを30分以上見つめないで!

お家でも寝る一時間前からは画面を見ないようにしようね

20分以上遠くを見て目を休めよう!

30分に一回は20秒以上遠くを見て目を休めよう!

調べてみよう!
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう?

【引用文献】日本眼科医会ホームページより