

ほけんだより10A



最近、泣いたのはいつですか？ 感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

目のトラブル

こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



圧迫しないようにやさしく

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



眼球に傷がつくので、絶対こすらない

病院へは

視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ すぐに眼科へ

とくに異常を感じない……………→ 念のためその日のうちに眼科へ



何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ば	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	っ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマスを四角くぬりつぶそう。

例

答えが「まゆげ」の場合「ま」と「ゆ」と「げ」のマスを一つずつぬりつぶす

- Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）
- Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。
E21 4文字目は「け」
- Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。
E21 1文字目は「ま」
- Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。（3文字）
- Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）
- Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。
E21 2文字目は「ん」

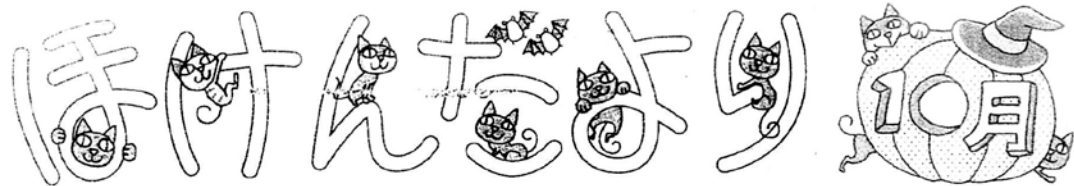
見えてきた答えを空欄に入れよう

E21

アルファベット
3文字

寝る前は、

★ 早めにスマホを□□□にしよう



向陽中学校 保健室
2017・10・4



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



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



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

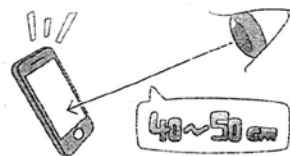


食欲が出ない



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。



そんな人は...

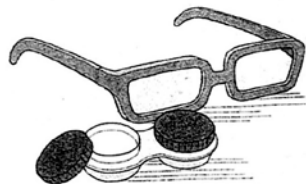
連続使用時間をチェック

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