

# ほけなより 10月

日野中学校 保健室 2021. 10. 1

朝夕はずいぶん涼しくなり、秋の訪れが感じられるようになりました。日中と朝夕の気温差が大きいこの時期は体調をくずしやすいときです。生活のリズムを整え、手洗いをしっかりして新型コロナウイルス感染症をはじめとする病気の予防に努めましょう。

前期もあとわずかです。気持ちを新たに新学期を迎えましょう。

## 子どもにも増加中！眼精疲労に注意



作業をやめればすぐ治る「疲れ目」とは違い、様々な二次症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンを使う仕事をする人がなりやすいのですが、ゲームやタブレット、スマートフォンを利用する子どもたちにも増加してきています。日ごろから長時間使用し、このような症状がある人は、症状がなくなるまでしっかりと目を休めるよう心がけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー。

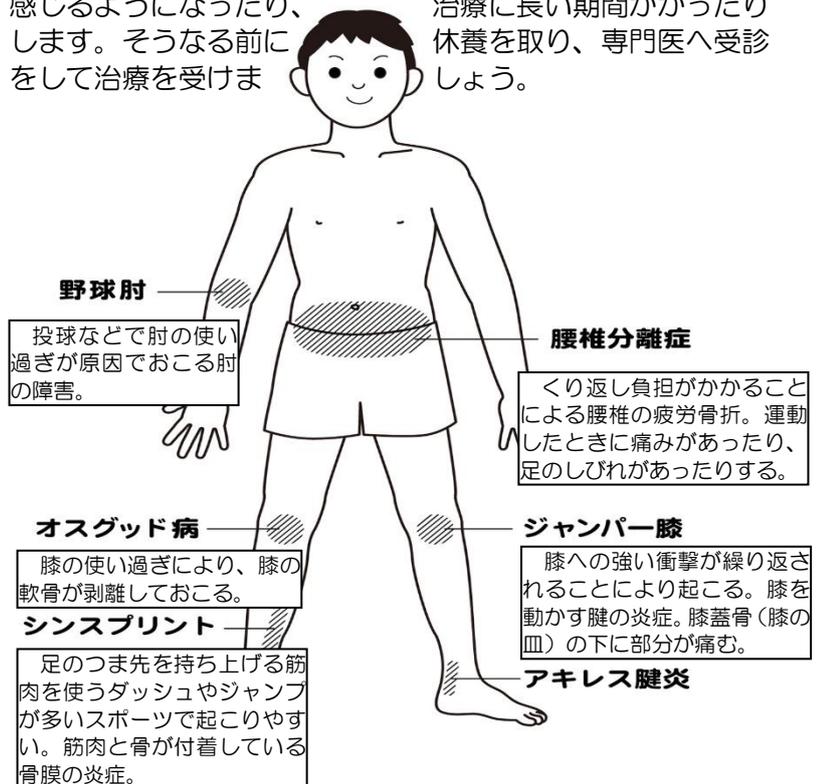
私たちが得ている情報の80%以上は目から得るものです。特にパソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見る生活では常に目が疲れている状態です。目の疲れはその情報を受け取っている脳の疲れにつながります。それが、頭痛、肩こり、集中力や注意力の低下などが起こり、精神的な疲れを引き起こすこともあります。

目の健康を守るには、まずは十分に睡眠をとること。そして長時間パソコンやタブレットの画面を見ているときなど、しばらく目を閉じて休めるようにしましょう。



部活動が再開しました。急に無理をして激しい運動を行うことは思わぬけがにつながります。けがの予防のために、ウォームアップ、クールダウンをしっかりと行いましょう。

激しい運動を続け、体の一部に繰り返し負担がかかることで起こるけがを**スポーツ障害**と言います。痛みや違和感などの症状があっても放置すれば重症化し、日常生活でも痛みを感じるようになったり、治療に長い期間かかったりします。そうなる前に、休養を取り、専門医へ受診をして治療を受けましょう。



佐世保市の新型コロナ新規感染者が減り、市内の感染レベルが下がり部活動も再開しました。しかし、市内の新規感染者はまだ継続して出ており、これまでと同様感染予防は続ける必要があります。

- ① 毎朝、検温と健康観察をし、健康観察記録表に記入する。登校後必ず提出する。
- ② 換気、手洗い、手指消毒、マスクを正しくつけることを心がける。

マスクは正しく着けなければ意味がない！



- ③ 風邪症状や熱があるときは保護者と相談し自宅で休養する。(発熱等風邪症状での欠席は出席停止となります。)