



愛川中原中学校
保健室

2023.10.5

NO.8



9月は、近隣の厚木市でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖をした学校が多くありました。日中の暑さと、朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなっている時期ですので、体調管理には気をつけてください。10/4現在、中原中の感染者はいませんが、紫陽祭に元気に臨めるよう一人一人が感染症対策を行い、当日を迎えられる環境を整えていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

気付いてる？ 目の SOS



パソコンやスマホ、ゲーム、テレビなどの画面を見すぎているいませんか？ 確認してみよう！



- ぼやけて見えにくい
- なんとなく目が重い感じ
- 目のものが二重に見える
- 目がかたく
- ちらつきを感じる
- 目がまぶしい



- 頭がぼんやりしたり
- めまい、フラフラする
- 痛くなったりしがち
- 肩がこる、痛みやしびれがある



- ちょっとしたことでもイライラするようになった
- 不安、気分がしずむ
- 夜寝つきにくくなった

たくさん当てはまった人・・・

IT眼症 かも？ > <

→テレビ・パソコン・スマホ・ゲームなどを長時間使い続けたり、間違った使い方をしたりすることで引き起こされる目の病気や体調不良のこと

★時間と距離を守ろう★



目は一生モノ！

目が悪くなってから後悔しないように生活しよう！

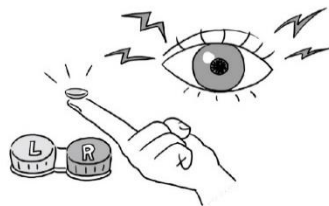
大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

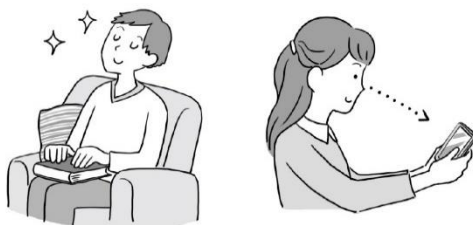
放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけず、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



新型コロナウイルス感染症 インフルエンザ後の登校について

医師の指示に従い自宅療養をお願いします。
町のHPから「登校届」をダウンロードして、保護者の方が記入して、登校する日にお子さんに持たせてください。

★必ず提出していただいているものです。
よくわからない場合は担任か養護教諭までお声がけください。

生徒のみなさんへ

給食当番時にマスクがなくてもらいに来る人が多いです。
当番セットを準備するときに、マスクを数枚入れておきましょう！