

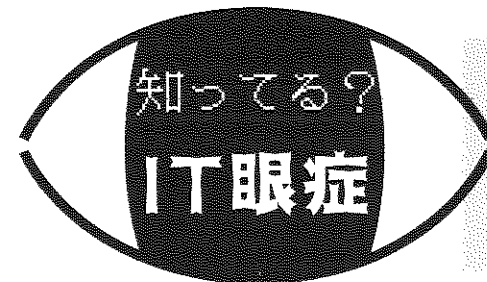
ほけんだより

10月

都一中 保健室
2017.10.11.



あいじ ぽかん
10月は「目の愛護月間」です!

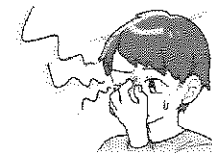


IT眼症とは

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事で、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



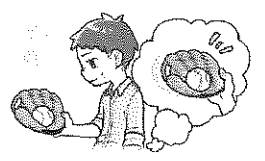
目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、がすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない

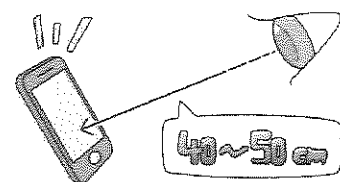


など

そんな人は...

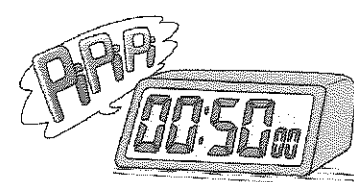
目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50 cm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。



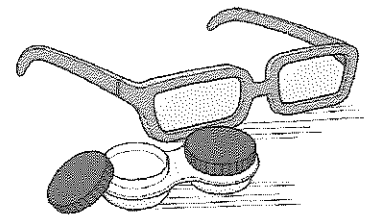
連続使用時間をチェック

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。



視力検査を

しましょう

保健室で
希望者に「視力検査」
を行います。

○放課後
○昼休みなど
保健室が空いている時に来てください!!

こんな人は
保健室に
どうぞ!



目が
ショボ
ショボ
する



黒板の字が
見えにくい

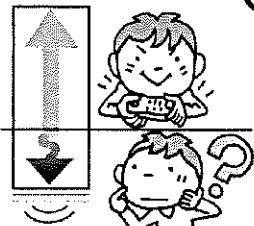
気がつけば目を
細めて見ている

ものが
ぼやけて
見えることがある

なんだか肩がこる

のびのび ぶるほど、へるものなあに?

▽ピント▽
ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ



いきたらなと、目が疲れてしまふよ。

まばたきの回数が増え、涙が目から出るよ。

答えは、まばたき。

左のクイズですが、
もう1つ 答えがあります。

それは...
「勉強時間」です!

勉強時間が減る
|| コール
成績が下がる

ゲームやスマホは、時間を決めて
やりすぎに注意しましょう!
(中間テストのためにもね!)

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