

2018年

植田東中学校保健室

# ほけんだより10月



## 子どもにも増加中！眼精疲労にご用心



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

スマートフォンは大変便利なアイテムですが、画面が小さいため顔をだいぶ下に傾けないと見えにくいため、ストレートネック（首がまっすぐにゆがんだ状態）の原因になることもあります。

ストレートネックになると慢性的な首の痛みや肩こり・頭痛などが起こります。

### 「スマホ老眼」

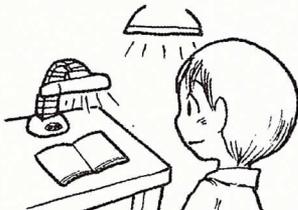
最近、病院の待合室や電車やバスの中でスマートフォンを見ている人をよく見かけます。それだけでなく、ゲームなども含めて現代は、「近くのものを見る時代」になっています。

目が疲れる、目が乾く、しょぼしょぼする、といった状態を「スマホ老眼」と言う人もいますが、この症状の多くはドライアイです。

## 目に優しい生活をしよう！



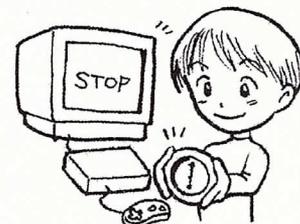
姿勢を良くする



机の上は明るくする



好き嫌いをなく食べる

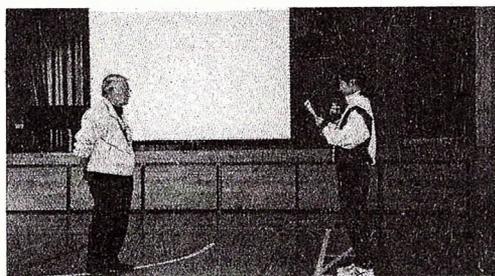


ゲームやスマートフォンは時間を決める

## 薬物乱用防止教室が開催されました

講師 薬物乱用防止指導員

山本 宥（やまもと すずむ）氏



9月28日（金）全校生を対象に薬物乱用防止教室が開催され、薬物乱用防止指導員であり、保護司をされている山本さんから保護司としての体験もふくめ、貴重なお話を聞かせていただきました。

保健委員長の3年中山愛恵さんが、お礼の言葉でも話していたように、薬物は実は私たちの身近にあり、一度でも使用すると自分の意思で止めることが難しいということがよくわかりました。