

保健だより

2023. 10月号
所沢市立中央中学校
保健室

気温が下がってきて、本格的に秋を感じる季節になりましたね。朝・昼・晩の気温差に注意して、服装で調節しましょう。

中間テスト・合唱コンクールと行事が詰まっているので、しっかり体調管理を！！



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

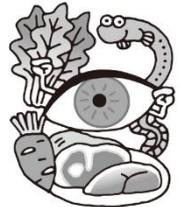
長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

疲れ目チェック！

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど目が疲れているかも。目を休ませて！それでも改善されないときは早めに眼科へ。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

インフルエンザ流行中！！

インフルエンザが流行しています。感染症対策を見直し、帰宅後や食事前等、しっかりと手洗いしましょう！！

10月15日は
世界
手洗いの日

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

保護者の皆様へ ～HPVワクチンを知っていますか？～

| 予防接種 | 標準的接種年齢（対象年齢） |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ヒトパピローマウイルス（HPV） 感染症予防ワクチン | 中学1年生の女子 （小学6年生～高校1年生までの女子） |

子宮頸がんなどの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンです。

ワクチンには3種類あり、予防できるHPVの型の数、接種間隔、副反応等が異なります。

どれを接種するかは医療機関へご相談ください。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けましょう♪

■予防接種についてのお問い合わせ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp