



H29年10月5日  
我孫子中学校  
保健室

最近少しずつ涼しくなってきましたね。秋らしい天気もみられるようになりました。運動の秋・読書の秋・食欲の秋など・・・今年はどうな秋になりそうですか？

気温の変化のためか、勉強や部活の疲れか・・・体調をくずして保健室に来る人が増えています。気温の変化に合わせて、寝具や衣服の調節をしたり、疲れを感じたらしっかり休養をとって、元気に毎日を過ごせるといいですね！

10月10日は目の愛護デー

# 気をつけて！「IT眼症」！



## ☆IT眼症ってなに？

パソコン・スマートフォン・ゲーム・テレビなどのIT機器を長時間、悪い姿勢や環境（画面が近い・暗いなど）で使うことで引き起こされる様々な目の病気や全身の症状のことを「IT眼症（アイティーがんしょう）」と言います。

「ものがぼやけたり二重に見えたりする」「目のまわりが痛い」「目が重い」「目が乾燥する」「充血する」といった目の症状から、「頭痛がする」「めまい・吐き気がする」「肩こり・首こりがひどい」「食欲がない」「手足がしびれる」といった全身の症状まで、幅広いです。

## ☆IT眼症チェック！

全てのチェックで1つ以上当てはまる人は要注意！

- 1日1時間以上パソコンやスマホを使う。
- 1日1時間以上ゲームをする。
- 寝転がりながらスマホやゲームをする。
- 部屋が暗いときもスマホやゲームをする。

生活  
チェック



目  
チェック

- ものが2重に見えることがある。
- ものがぼやけて見えることがある。
- 目の周りが痛い。
- 目が重い。
- 目がすぐに乾く。または目がうるうるする。



- 頭が重い、または痛い。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩・首・腰がこってて、つらい。
- 眠れない。眠りが浅くて疲れがとれない。

体  
チェック



# ☆IT眼症の予防・改善のポイント！



- ① パソコン・スマートフォン・ゲームの連続使用は 1時間以内にする。
- ② テレビ・ゲームは50cm以上、スマートフォン・携帯ゲームは手からひじの長さ分、目から離して使う。
- ③ 1時間使ったら休けいをする。  
遠くの景色を見るとGOOD！冷たいor温かいタオルを目にあてたりするのもオススメ！



## 何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ち	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマスを四角くぬりつぶそう。

例

答えが「まゆげ」の場合「ま」と「ゆ」と「げ」のマス一つずつぬりつぶす

- Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？ (3文字)
- Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。  
ヒント 4文字目は「け」
- Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。(4文字)
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数大幅に減ってドライアイの原因に。  
ヒント 1文字目は「ま」
- Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。(3文字)
- Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。(8文字)
- Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。  
ヒント 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント

アルファベット  
3文字

寝る前は、

早めにスマホを□□□にしよう

答え 1: まゆげ / 2: きゆうけい / 3: しりよ / 4: まばたき / 5: なみだ / 6: こんたくとれんす / 7: がんか / 見えてくる文字: OFF

保健委員より

みなさん、もうすぐ全国公開があり、多くの方がこの学校に来ます。そこで、トイレの使い方ももう一度考え直してきてください。一人一人がトイレをきれいに使おうと意識することで、来校者の方も気持ちよくトイレを使うことができます。この学校を日本一に近づけるためにもご協力、よろしくお願いします。これをもちまして、委員長として最後になりますが、これからも、健康に過ごせる環境作りを全校で行いましょう。