



# ほけんだより 10月号

益子中学校 保健室

令和4年10月3日発行

10月10日は



秋は過ごしやすく、運動にも学習にも適した季節です。部活の時間も日暮れに合わせて少し短くなり、自宅で過ごす時間も増えますね。学習や読書、自宅でできるトレーニング（筋トレや縄跳びなど）をしてみたいはいかがですか？

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



### ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

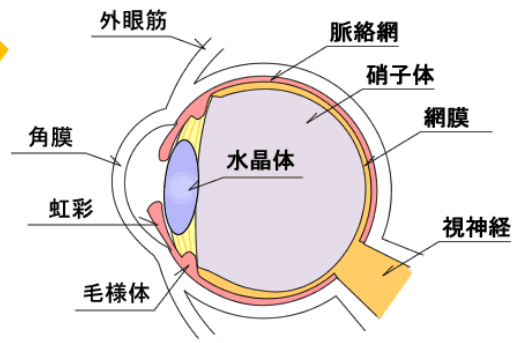
#### ★保護者の皆様へ★

1学期に実施した視力検査の結果、専門医受診を勧められた方へ通知を配付しました。受診はお済みでしょうか？今回、学校へ受診報告がない生徒へ再度通知を配付いたします。視力の低下や異常に伴い、肩こりが進行し、体調不良を訴える場合もあります。早期に受診し、結果報告のご協力をお願いします。

「近視」「遠視」「乱視」という言葉を聞いたことがありますか？すべて、視力に異常があるときに使う言葉です。

目の中には、カメラのレンズにあたる水晶体という部分があります。水晶体のピントが合わなくなるとハッキリと見えなくなってしまいます。カメラもピントが合わないとぼやけた写真になってしまいますよね？

この現象が、目の中で起きているのです。



最近では、スマホやタブレット、携帯型ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症するケースも増えています。とくに斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択(就きたい仕事を選べない)に影響を及ぼします。便利な道具で体を壊してしまっは意味がありません。電子機器の使用法や使用時間、読書や学習するときも含めた日常生活を見直しましょう。

保護者の皆様・生徒のみなさんへ

季節性インフルエンザ予防接種について



季節性インフルエンザ予防接種の予約が開始する時期となりました。コロナ禍になってから、社会全体で感染予防が徹底された影響からか、全国的にインフルエンザ感染者も少なく、益子中学校でも感染者が少なくなっています。

しかし、現在ではインフルエンザに対する免疫を持たない人が多くいる状態であるため、もし、この状態でインフルエンザが発生した場合、爆発的な流行になる可能性があります。インフルエンザも重症化した場合、命に関わる、もしくは後遺症が残る場合があります。今年度もぜひ、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。

(新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も合わせてご検討ください。)

## ★接種時の注意★

- ・体質により接種できない場合があります。過去、予防接種後に強い副反応が出たことがある場合や卵アレルギーがある場合は、医療機関に相談しましょう。
- ・接種の前に、医療機関に電話で問い合わせましょう。事前予約が必要な場合があります。
- ・家族全員で接種しましょう。感染リスクが高い人のみが接種するのでは、家庭内感染は防げません。
- ・予防接種は、感染及び発症を防ぐものではありません。感染した際に発症しない、もしくは重症化しないという効果があります。また、接種時の体調などによって、副反応が出ることがあります。

○益子町では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。1歳～64歳までの方は、1回あたり2,000円の助成を受けられます。(詳しくは益子町ホームページをご覧ください)

手洗い・うがい・消毒

マスクの着用

人混みを避ける など

基本の予防活動は継続しよう！

