

元気 やる気 陽気 10月号

茂木中学校保健だより

2学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。今月は、3年生は修学旅行、1年生は校外学習、月末には桔梗祭があります。

修学旅行や校外学習、桔梗祭などの行事は、新型コロナウイルス感染症の対策を講じたものとなっており、みなさんの予防に対する意識や行動が重要となります。各学年で指導された感染防止対策を守り、有意義な時間を過ごしてくださいね！



10月の保健安全

【保健】目を大切にしよう！

【安全】事故防止の対策や心構えを考えよう！

インフルエンザの予防接種について

本日、「インフルエンザ予防接種の助成について」の通知を配布しました。通知にも書かれていますが、新型コロナウイルスワクチンを接種した場合は、2回目の接種が済んだ後2週間以上空けてから、予防接種を受けることが勧められています。

その点御配慮いただけますよう、よろしくお願いいたします。

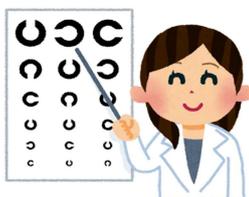
10月10日は“目の愛護デー”です！

4月に行った視力検査で視力B以下だった人には、眼科受診を勧めています。通知をもらった人は眼科受診が済んでいますか？

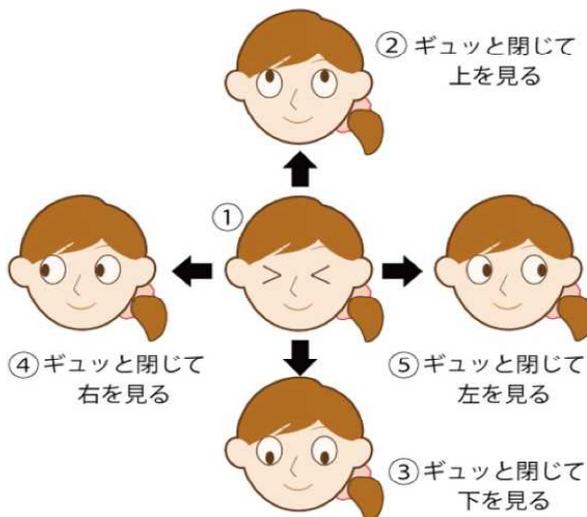
9月28日現在で受診が済んでいるのは、受診が必要な98人中31人(受診率31.6%)です。

茂木町ではみなさんの健康を考え、受診率100%を目指しています。

この機会にぜひ眼科を受診し、適正な視力を確保しましょう！



★ 目の体操 ★



日常生活習慣をもとに、目の状態をチェックしてみましょう!!

◆近視度・乱視度チェック

- 夜になると、朝見えていた所が見えにくいと感じる。
- 片目で見ている自覚がある。
- 左右交互に目を隠すと、目もズレてしまい同じところが見続けられない。
- 見て確認したことをすぐに忘れてしまう。
- 文章や文字に対して抵抗を感じる。



一つでも当てはまる場合は、視力低下だけでなく、視力の左右差や両目の運動機能が崩れている可能性があります。目の動きやバランスは、メガネや点眼だけでは治りません。また、目の動きやバランスが悪くなると、視力は不安定になり、日常生活にも影響します。不安を感じた人は、眼科を受診してみましょう。

◆“IT眼症”のチェック

“IT眼症”とは、「スマホ、ゲーム機、PCなどのIT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状」を言います。

IT機器が普及するようになって、「目が疲れる」「目が乾く」などの眼症状に加えて、全身的な症状を訴える人が増えています。多くは、IT機器に使い慣れた子供から20・30代の若い世代の方に見られるそうです。

目の症状・体の症状・精神の症状の中に、当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。当てはまるものが多い場合は、眼科で相談してみましょう。

【目の症状】

- 目が疲れる
- 目が痛む
- 物がかすんだりぼやけて見える
- まぶたがピクピクする
- 目が乾く

【体の症状】

- 首が痛む
- 肩がこる
- 手や指がしびれる
- 背中や腰が痛む
- 女性の生理不順

【精神の症状】

- イライラや不快感
- 憂うつ感
- 根気がなくなる
- 全身の疲労感

