

# ほけんだより



尼崎市立尼崎双星高等学校  
保健室発行  
2022年10月18日

10月になり朝晩が急に冷え込み、保健室では気温の変化で頭痛や体調不良を訴える人が多くなってきました。保健室の寝具を秋・冬へ衣替えしたように、気温や体調に合わせて衣服で調節したり、早めに休養をとりましょう。

## 10月は

### 目の愛護デー



皆さんは色々な情報を「見る、聞く、触る、においをかぐ、味わう」などで感じとっています。これを「五感」と言います。

私たちは、情報の約80%を『目』から取り入れるとされています。

ふだん何気なく使っている目ですが、目は人間にとってとても重要な役割を果たしています。



## こんな症状ありませんか？



- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目の痛み・充血

- 首・肩・腰の痛み
- 頭が重い
- 眠りが浅く疲れがとれない
- 食欲がない

- 1日1時間以上スマホやパソコンを使用
- 1日1時間以上ゲーム機を使用
- 夜、ふとんの中でスマホ・ゲームをする

そんな人は…



## 「IT眼症」かもしれません！！

スマートフォン・パソコン・ゲーム機を、悪い姿勢や、良くない環境（部屋が暗い・画面に近い）で長時間使用することで起こる、目の病気や全身の症状のことを言います。



## あなたと目との関係、今後とも長〜いお付き合いを！



- 50分以上は、連続して使用しない。
- 少し見下ろす角度で、画面と目との距離を30cm以上離す。
- 使用中、意識してまばたきをする。
- 長時間使用したら、目を休ませる。遠くの景色を見たり、ホットタオルを目に当てる。
- 夜、布団に入ったら電子機器は使用しない。使用してしまう場合は、手の届かないところに置く。

## あら不思議！目の錯覚



ツボにも見える？

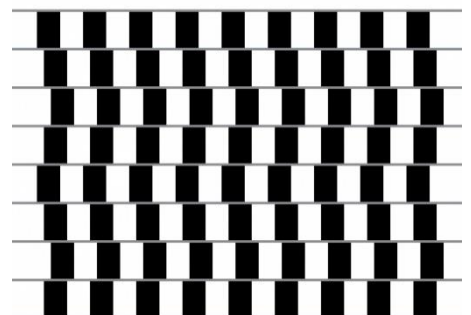
高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-  
高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-

-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-  
-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-

高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-  
高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-高ウナ-

-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-  
-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-ナウ高-

文字や線がゆがんで見える？



実は、真っすぐなんです！