For Your Health

石岡市立国府中学校　保健室
2021年10月号 発行No.7

10月、実りの秋です。お米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってくださいね。また，秋は身体を動かしたり、新しいことをはじめるのにも、ぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

今月の保健安全目標

【保健】・視力に注意を払い目の健康を守ろう
【安全】・部活動中の安全について考えよう

10月の保健安全行事

- ６日（水）　交通安全指導
- 20日（水）　交通安全指導
- 25日（月）　薬物乱用防止教室

ＩＴ眼症（あいてぃーがんしょう）ってなに？

スマホやゲームのしすぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状を「ＩＴ眼症」と言います。

◎ こんな目の症状があれば「ＩＴ眼症」かも…

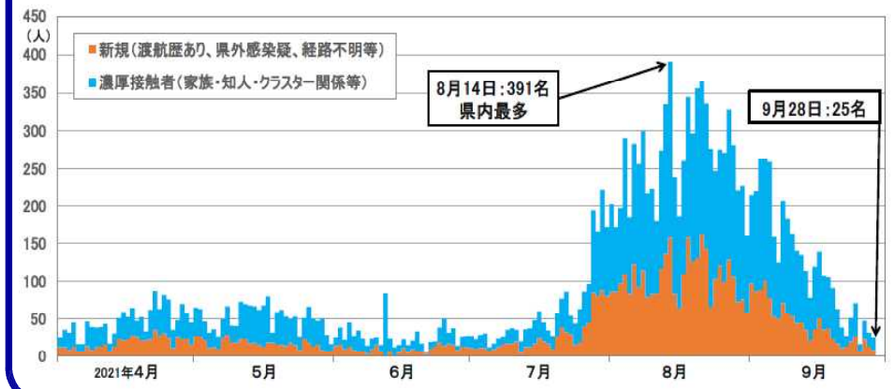
- ピントが合いづらい
- 二重に見える
- まぶしい
- 目が重い
- 目や目の周りが痛い
- 目がうるむ
- 目がちらつく
- 目が乾く

これらの症状は、目の疲れからくるものです。目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることがあります。

また、新型コロナのために家でスマホやゲームをする時間が多くなり、近視が増えたと言う専門家もいます。目の疲れが近視に関係するかどうかは、はっきりわかっていません。

それでも最近視力が下がった人は、目を使いすぎていないか、振り返ってみましょう。

感染症情報　『9月27日(月)からステージ２』になりました！



感染対策をしながら、学校生活も再開です。

県全体の対応については紙面の裏をご覧ください。

県ホームページより抜粋

見る力を試そう！

【答】上から5行目右から6番目だけが「ぬ」です。