

保健だより vol.6



2021.10.4
高工保健指導部

10月になり、1日おきの分散登校から毎日の登校に変わりました。夏休みからの分散登校で、生活リズムが乱れてしまっている人もいないでしょうか。10月は季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい季節です。寝る前のスマホ時間を短くし、朝型の生活リズムに戻しておきましょう。



私たちが外界から得る**情報の約80%は視覚**から取り入れられています。

スマホやパソコン、テレビなど、私たちの生活に欠かすことのできないデジタルデバイスですが、それだけ目や脳が刺激され、休むことなく働き続けているということですね。

目を愛護しよう①

デジタル・デトックス

ちょっとした時間、待ち時間や電車の中など、少しだけでもデジタルデバイスを見ないようにしてみましょう。長時間スマホやパソコンの画面などを見ていると、目の疲労だけでなく、首の痛みや肩こりの原因にもなります。一時的にデジタルデバイスと距離を置いて、目や身体を休ませましょう。

「少し疲れたな」と感じたら、意識的にデジタルデトックスしてみましょう。



目を愛護しよう②

目の体操 ～ドライアイに気をつけて～

目をギュッと閉じて開いてを繰り返してみましょう。なんだかジュワっとしてきませんか？これは涙の流れを作るポンプを刺激する体操です。

スマホやパソコンを集中してみていると、まばたきの回数が減って、目の表面が乾きがちになります。目が乾燥すると炎症を起こしやすくなるので、休憩時には目の体操をしてドライアイを予防しましょう。



◆眼科受診のおすすめが出ている人は、早めに受診しましょう◆

学校の視力検査ではおよその視力しか分かりません。眼鏡をかけても視力が矯正されない場合や思わぬ病気が隠れていることもあります。早期に医療機関で検査や診察を受けることをおすすめしています。

特に2年生の皆さん！！



就職試験に必要な調査書には、3年生の4月の健康診断結果が記載されます。自分自身の健康管理がきちんとできるということも社会人には必要なことです。今年、受診のおすすめをもらった人は、今年中に受診をして、必要があれば眼鏡やコンタクトレンズなどで適切に矯正をしておきましょう！！

※3年生も、就職や運転免許取得のために、両眼でB(0.7)以上見えることが望ましいです。