

保護者向けほけんだより

すこやか通信

令和6年10月15日 広畑小学校 保健室



運動会の練習が始まっています。運動会練習期間中は、普段よりも疲れが溜まりやすい時期です。健康・安全に運動会を迎えることができるように体調を整えていきましょう。

👁️ 疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/> 目がかすむ
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/> 目が乾く
<input type="checkbox"/> 目が赤い
<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/> 目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/> まぶたが重い
<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> 吐き気がする
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受けとる情報の約80%は目から入るといわれています。重要な役割を果たしている「目」を大切にできていますか？毎日働き続けている目の疲れに気づき、目に優しい生活を心がけましょう。

VDT 症候群を知っていますか？

VDT 症候群とは、パソコンなどディスプレイを長時間見続けることで目、身体、心に影響のする病気のことです。

〈症状〉

目の症状	体の症状	精神症状
疲れ・痛み・かわく	肩・腕が痛む・だるくなる	イライラ、不安感
ぼやけて見える	背中が痛む	抑うつ

〈対策〉

① 適切な作業環境を整える

明るさ	パソコン・タブレット	椅子、机
ディスプレイと机上の明暗の差が小さくなるよう、ディスプレイの設定を調整する	画面と眼の間隔は 40 cm以上離す	いすに深く腰かけて、背もたれに背を十分に当てる
室内の明るさに差が出ないように工夫する	反射防止型のディスプレイを使用する	足の裏全体が床に接するように椅子や机を調整する

② 適度な休憩をとる

パソコン等の作業の連続時間は 1 時間までとし、作業の間に 10-15 分の休止時間を設けると良いです。休止時間には、目や首のストレッチをすると VDT 症候群の予防に最適です。

