

10月 保健だより

六浦中学校
保健室

* 「目」を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。

「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、「目の愛護デー」に選ばれました。目を大切にする生活ができていますか？



目からの情報は8割以上

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに

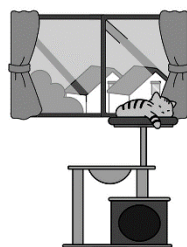
たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

20 秒以上

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20 フィート（約 6m）先を〉



20 分間、同じ姿勢で
いると疲れますよね？
目の筋肉も同じです。
遠くを見ることで目の
筋肉は休まります。
デジタル機器と上手に
付き合しましょう。

* アイシティ eco プロジェクトについて

保健環境委員会では、昨年度から「アイシティ eco プロジェクト」に参加しています。アイシティ eco プロジェクトとは、コンタクトレンズ専門店「アイシティ」が使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収を行っている活動です。

回収した空ケースの行方は…？

主に…

- ・リサイクル
- ・公益財団法人 日本アイバンク協会への寄付

※アイバンクは…

角膜の病気による視力障害の方の視力回復のために全国54のアイバンクと連携し、角膜移植を待つ方と角膜を提供する人（ドナー）の架け橋の役目を果たしています。



六浦中学校では昇降口(2か所)に回収 BOX を設置しています。
1年間で8200個回収することができました！
ご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。
引き続き、よろしくお願いします。



今月の保健室



★暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となりました。日中と朝晩の気温差が大きい日もありますが、調節しやすい衣服を選びましょう。

横浜市ではインフルエンザの流行注意報が発令されています。体調不良による欠席も増えてきていますので、注意しましょう。

★保健環境委員会では、学校保健委員会の取り組みで「健康的な生活を送るためにできること」について学んでいます。

1年生は「けがの予防や睡眠について」、2年生は「ストレスについて」、3年生は「夏・冬の健康、海の生き物について」学習を進めました。

まとめたものは六中祭で展示発表を行いますので、ぜひ見てください。