

# 上高☆保健だより

令和6年10月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当1-1HR

10月10日は「目の愛護デー」。自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？



私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。

今月の保健目標

メディア機器の使いすぎに気をつけ  
視力低下を予防しよう

デジタル・コントロール  
をするにゃ♪

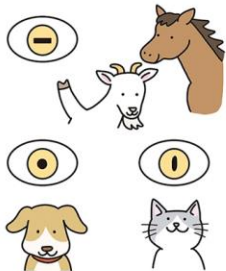


- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10~15分くらい)
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押してマッサージ
- 4 ときどき遠くを見る



## 目の不思議クイズ

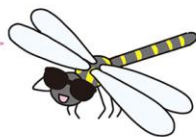
Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○

動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



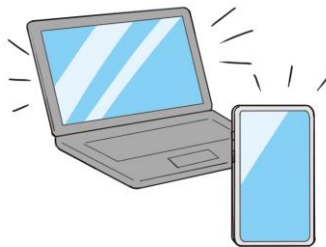
答え ○

トンボなどの昆虫の目は、あみになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。



2個に見え  
実は……

## 夜のブルーライトにご用心！

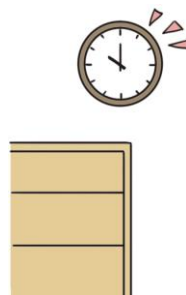


ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で呼吸されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれ

ていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられます。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりします。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。





# スマホ老眼 かも!?

夕方になると、  
スマホ画面が  
見えにくくなる

スマホを見た後、  
遠くを見ると  
ぼやける

スマホの小さい字は  
少し離すと  
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、  
スマホを見続けることによって、  
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が  
うまくできなくなってしまう状態です。  
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、  
スマホの長時間使用には注意が必要です。

## 薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど  
効果がある?



副作用や中毒症状が  
現れることも。  
薬は決められた用量を  
必ず守りましょう!



危険!  
オーバードーズ  
幻覚や興奮などの  
副作用が起こ  
ったり、依存症に  
なったりします。  
市販薬にも注意  
が必要です!

未開封なら使用期限が  
切れていても大丈夫?



変質したり効果が  
低下していることも。  
期限の切れた薬は  
使わずに捨ててください。



10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?



### 文化祭バザーの 衛生管理に注意!!

食中毒予防は、自身の  
健康管理と石けんでの  
丁寧な手洗いが大切!  
食べる人も提供する人  
も安心安全なバザーに  
しましょう。

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして  
30秒以上かけて洗う

指先や爪は  
反対側の  
手のひらでこする



親指や手首は  
反対側の手で  
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、  
清潔なタオルなどで  
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

11月9日(土) 上高文化祭「保健委員会☆体験型企画展示☆」

## 上高健康祭り! 「でじたる☆コントロール♪」

場所:33教室 時間:11:20~14:30



今年度の保健委員会のテーマは「デジ・コン」

皆さんに、スマホやゲーム、パソコンなど、メディア機器との快適生活♪を提案します!!

👁️見えトレ!「疲れた目をほぐしほぐし...リラ~ックス♪」「視力回復!ビジョントレーニング♪」などなど...

今はまっているゲームやアプリは何ですか?はまって良かったこと悪かったこと教えてください♪