

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和2年12月 8日(火)
No.13

ニコニコ笑顔で過ごすためにできること

今年も残すところわずかとなりました。

今年は新型コロナウイルスの感染が広がって学校が休みになったり、新しい生活様式を取り入れたりしましたが、『With コロナ』の時代はまだまだ続きそうです。

症状がなくても検査で陽性になる人もいて、誰もが感染する可能性があると考えておいた方が良いでしょう。

全国的にも広島県も感染が広がってきています。

今一度、感染対策ができているか自分の生活を振り返ってみましょう。

マスクを
きちんとつけて
鼻と口を触らない！



みんなで元気に過ごすための合言葉

や	やる気と
つ	強い決意で
ぎ	きまりを守って
に	ニコニコ 笑顔で過ごすためにできること
ま	マスクを正しくつなう
か	換気をしよう
せ	咳エチケットに心がけよう
て	手洗い・うがいをしよう

定期的に窓を開けて
空気の入替えを
しよう！



『咳エチケット』で
飛沫が飛ばないように
気をつけよう！



せっけんで
指と指の間
指先を念入りに
洗おう！



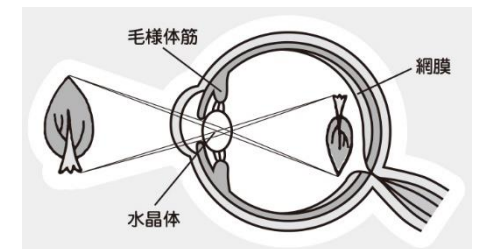
自分の体の様子を知るために、登校前に必ず体温をはかって来ましょう。

見えにくくなっていますか？

11月末から12月にかけて、全員の視力検査をして結果をお知らせしたところです。昨年、今年の4月と比べて見えにくさを感じている人もいました。

目を細めて見えていませんか？

物を見る時にピントを合わせるために目の中の『毛様体』という筋肉を伸び縮みさせています。



見えにくい時には、無意識にまぶたや目のまわりの筋肉に力を入れて、目を細めてピントを合わせようとするのです。

目を細めて見ていることがあれば、目や目のまわりの筋肉が緊張状態になるため、目の疲れや頭痛が起こりやすくなります。視力低下につながることもあるので、見えにくさを感じている人は受診してみましょう。



見えにくくなった心当たりが・・・「ある」

視力低下がみられた人に、見えにくくなった心当たりがあるか話をすると、
○スマホやゲーム等をしている時間が多くなった
○暗い所で本やスマホを見ることがある
という人が少なくありません。



スマホ等から出るブルーライトは波長が短く、紫外線に近い強いエネルギーを持っています。角膜（目の表面）や水晶体（眼球）で吸収されないまま、網膜（目の奥）に到達するため、目への影響が大きく、目の疲れや視力低下につながる可能性があります。暗い場所での使用や長時間の使用の影響について話をしています。家庭でもスマホ等の使用について気をつけていきましょう！

