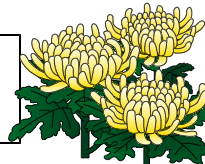


HEALTHY LIFE



令和2年10月1日

仙台市立生出中学校
No. 8

10月の健康目標～目の健康につとめよう！～

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしていますか？

IT眼症ってなに？

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。それをきっかけで起こる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。



テレビ



パソコン



スマホ



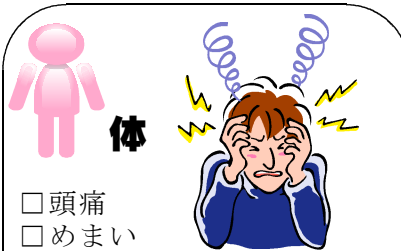
ゲーム

IT眼症にはどんな症状があるの？



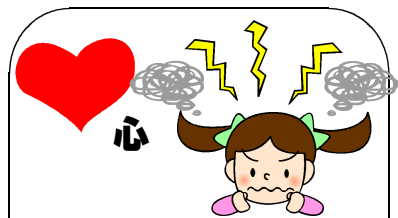
目

- ぼやけてみえにくい
- ものが二重に見える
- 目が重い
- 目が乾く（ドライアイ）



体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのこり、痛み、しびれ



心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- 様々な心の病気にも…

目の潤い低下！ドライアイ

普通のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面にむちゅうになると1分以上全くしないことも…

まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そして心にも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてところにも不調が起こってしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に良くない影響があると言われています。

IT眼症はどうやって防ぐの？

一番は、原因となるIT機器は絶つこと。でもこれはなかなか難しいよね。そこで今日からできる、目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めよう！

3つの50のおきて

IT機器は

- ① 必ず**50cm以上**離れる
- ② **50cm**離れてもよく見える
文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは**50分以内**に



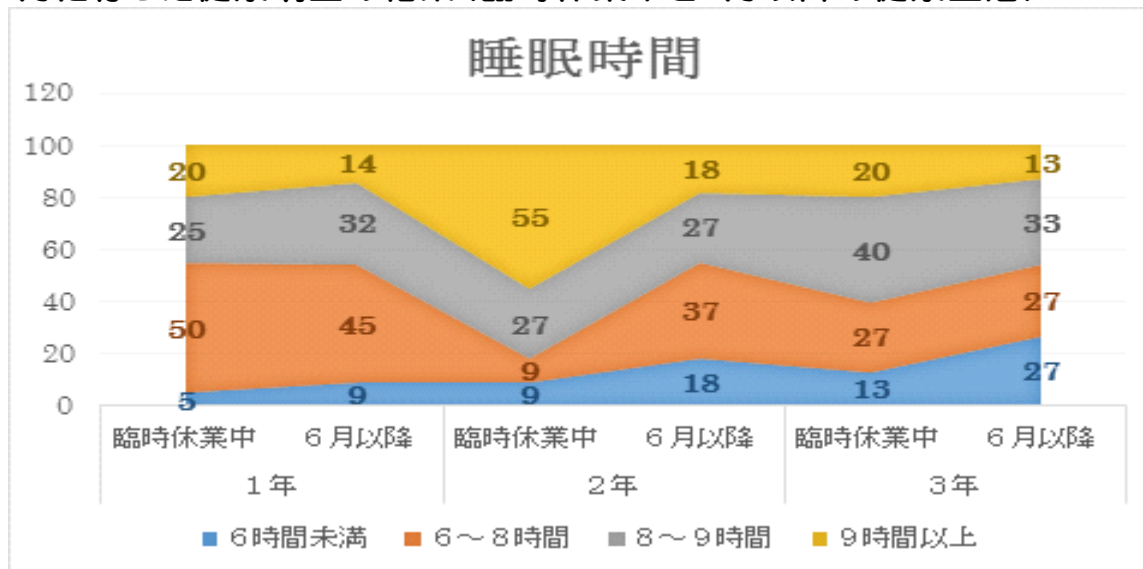
遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続ける。ぼんやりとながめるように見るのがポイント！

1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐそう。

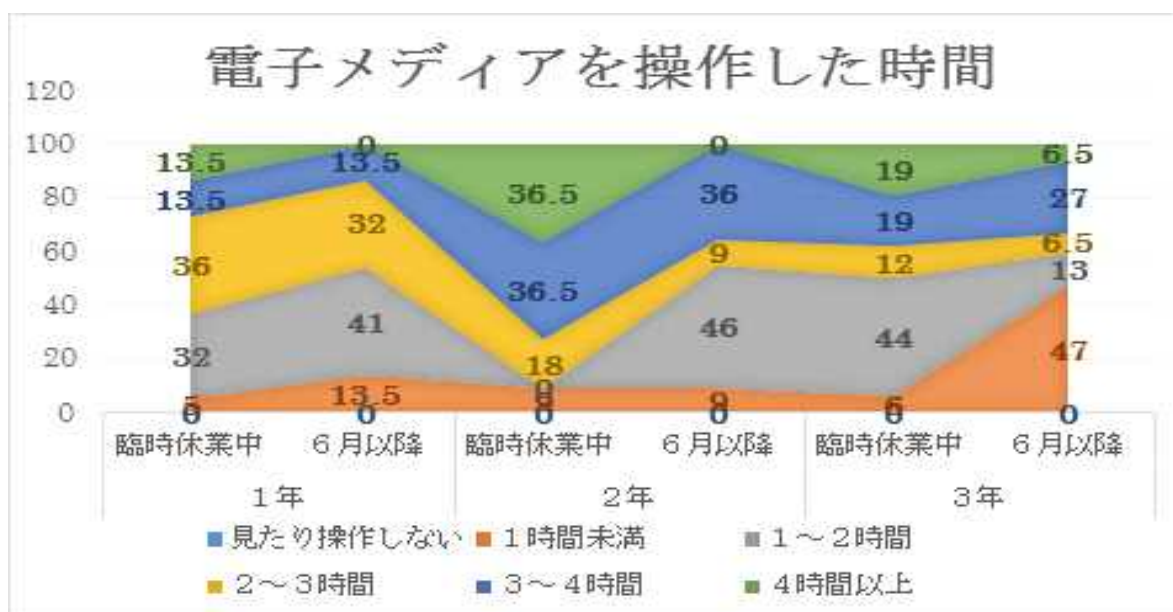


7月に行った健康調査の結果（臨時休業中と6月以降の健康生活）



グラフにあるとおり、2年生では、6月以降は9時間以上寝る人は減りました。それは、臨時休業中は寝る時間が遅くても起きる時間が8～9時なので、睡眠時間が多く取れたからです。6月以降は1、2年生は6～8時間睡眠する生徒が多くなりました。3年生は6月以降は睡眠時間が6時間未満と睡眠不足な生徒が多くなりました。

睡眠はからだの疲れを取り、脳を休める大切な役割があります。睡眠をたっぷりとって、免疫力と自然治癒力を高めましょう。



電子メディア操作した時間では見たり操作しない生徒は0%でした。2年生は臨時休業中4時間以上電子メディア（動画、ゲーム、SNS等）操作した生徒が多くなりましたが、6月以降は1～2時間が多くなりました。3年生は、6月以降は1時間未満の生徒が増えました。1年生は休業中より6月以降に電子メディアを操作した時間が長くなっています。

目に優しい生活をするために、スマホやゲームは、時間を決めて行いましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面の距離は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分取ろう

