



Health Letter



高中魂
元気に挨拶
元気に挨拶
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2, 10, 28

思いは言葉を超えて

中学生の皆さん、新人戦や運動会の大きな行事お疲れ様でした。コロナ禍のため、応援する側も「頑張れ～」と大声を出して声援することができないために、気持ちの折り合いがつかなかった人もいたと思いますが、声を出せないからこそ心の中につまった思いは届いたと思います。

また、見えないところで、みんなのために準備して動いてくれた人たちも忘れてはいけませんね。選手は学校やクラスのために、準備や係の人は選手たちのために、お互いに言葉では伝えてなくても団結が感じられました。そして、これが『高中魂』なんだ！と感動しました。高中生よ「ありがとう」

寒気の準備はできていますか？

昼間が一番暖かいかも。そう思えるほど日増しに朝晩の冷え込みが感じるようになりました。世の中はコロナだけでなく、これから流行の恐れのあるインフルエンザなど体力が下がった時にかかりやすい感染症対策をする時期です。特に冷え性や体温が低い人、体質的に朝食を少ししか食べられない人などは体を温める生活を心がけていきましょう。



IT眼症って知ってる？



IT眼症とはスマホ、テレビ、ゲームなどのIT機器を長時間使用した際に起きやすくなる疾患です。

こんな眼の症状がおきます



- ・ぼやけて物や字が見にくい、物が二重に見えたりする（近視や乱視と間違いやすいので注意）
- ・目が重い、ドライアイ（普段まばたきは1分間に20回くらいします。でも画面に夢中になって1分以上しないこともあります。まばたきが減ると目の表面を潤す力が低下して起きます）

体と心の症状



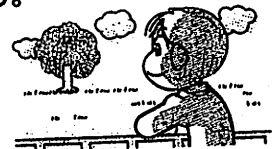
- ・頭痛 ・めまい ・吐き気 ・肩や首などのこり、痛み、しびれ
- ・イライラする ・不安感 ・さまざまな心の病気（長い時間、同じ姿勢や距離で画面を見ていると筋肉が緊張状態になり、自律神経が乱れてくるため心にも不調が出てきます）



予防法は？



- ①必ず50cm以上離れて見る。
- ②50cm離れて見える文字の大きさや明るさの画面設定をする。
- ③連続で使用するのは50分以内。50分で一回休憩する。
- ④寝る直前のスマホ使用は控える。
- ⑤前髪は目にかからないようにします。
- ⑥1日に2回ほど、5m以上遠くにあるものを、約3分間両目で見続けます。



ぼんやりとながめるように見るのがポイントです。

※秋から冬にかけて視力低下がすすみます。自分でできる予防は意識して行いましょう。

