



# ほけんだより 10月



舞鶴市立白糸中学校  
保健室  
令和4年10月4日

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節になりました。「食欲の秋」の人もいるでしょうか。

この時期は、特に朝晩と昼の気温差が激しく体調を崩しがちです。2学期は行事もたくさんありますので体調を万全に整え、思い出に残る体育祭と学校祭にしたいですね。

10月10日は



目の愛護デー

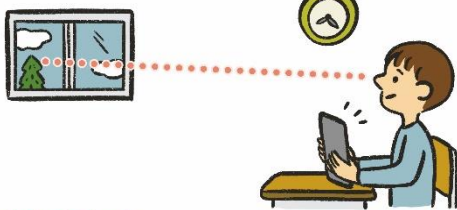
## 目の健康のために

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目により栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

### 「20-20-20」ルール 知っていますか？

米国眼科学会議が推奨しているもので、連続して20分デジタル端末画面を見たり、画面の文章を読むなどをすれば、20フィート(約6m)離れたところを20秒間眺めるといふものです。

### 目を休めよう



20-20-20ルール

**20** 分に  
ごとに

**20** 秒  
ほど

**20** フィート  
約6m  
離れたところを見て

目は毎日使うものだから  
取り替えられるものではないから…  
毎日、頑張っている目  
見えることが当たり前になっていますが  
普段とっても頑張ってくれていることを  
時々、思い出してあげて  
目を休ませてあげる時間を  
ぜひ作ってください♪



裏面に

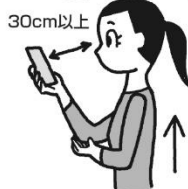
目の健康

セルフチェック  
シートを載せて  
います！

一度チェック  
してみてくださいね



●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)



## スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥  
しないよう  
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは  
使わない



OFF






【生徒用】

# 健康チェック

( )年( )組 名前( )



チェック項目		あてはまるものに <input checked="" type="checkbox"/> をしましょう			「いつも」や「ときどき」 にチェックをした時は・・・
目の ようす	1 目が疲れる	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ときどき目をして、目を休ませましょう。</li> <li>• 意識的にまばたきをしましょう。</li> <li>• 心配な時は、医療機関に相談しましょう。</li> </ul> 
	2 目がちかちかする	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	3 目がいたい	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	4 見つめていると文字や絵がだぶったり、ぼやけたりする	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
筋肉や 関節 のようす	5 座っている時に背中がいたい	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩を回す、屈伸をする、背伸びをするなど、軽く身体をほぐすストレッチをしましょう。</li> <li>• よい姿勢で学習しましょう。</li> <li>• 心配な時は、医療機関に相談しましょう。</li> </ul> 
	6 座っている時に腰がいたい	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	7 肩がこる	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	8 腕が疲れるまたは痛みがある	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
体調について	9 頭痛がある	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 寝る前には、強い光を発するICT機器の利用をひかえましょう。</li> </ul>
ストレス について	10 眠れない	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICT機器の1日の利用時間を少なくしましょう。</li> <li>• 心配な時は、医療機関に相談しましょう。</li> </ul> 
	11 イライラする	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	12 集中できない	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	