

ほけんだより5月

郡山商業高校 令和3年5月発行 <No 2>

緑が美しい季節となりました。新年度が始まり約1ヵ月が経ちましたが、新しい学年には慣れてきたでしょうか。初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服を上手に調整ながら過ごしてください。5月は、暦の上では夏です。暖かい太陽の日差しや緑の香りをいっぱい感じてみてください。



5月の健康診断関係行事

5月11日（火）尿検査② 対象者：未提出者、2次検査対象者

5月25日（火）尿検査③ 対象者：未提出者、2次検査対象者



尿検査は上記の2回で終了となります。日程が近くなりましたら対象者にお知らせをしますので、未提出の方は忘れずに提出してください。

健康診断の結果を配布しています！

健康診断の結果により、必要に応じて精密検査や治療のすすめを配布しています。お知らせをした人は、できるだけ早く医療機関を受診し、結果を保健室まで提出してください。特に、3年生の視力は進路にも関わってくる場合もあります。矯正が必要な人は、夏休み前までに眼科を受診するようにしましょう。



自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の具合が分かるのは、やっぱり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、検温をして家庭記録用紙に自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！ また、不調を感じたら、まずは熱を測ってみてください。学校では保健室で測ることができます。

～ しっかりといますが… 以下の3点は今後も必ず継続して行ってください ～

- ハンカチを持ち歩き、手洗いをこまめにする
- マスクを必ずする
- 換気を30分に1回以上する（対角に開けると効果的！）



マスクをつける時・外す時・捨てる時の注意点は？



現在、ほとんどの生徒がマスクを着用していると思いますが、日常的にマスクを着用していても**必ずしも感染を防げるとは限りません**。また、使用後のマスクは、気をつけないと感染源の原因となる可能性があります。発熱や呼吸症状（咳・くしゃみ・鼻水など）のある時などにはマスクの着用が推奨されますが、その場合は着用しているマスクの内側（＝口や鼻に直接接触する側）が汚染されることになります。そのため、マスクを一時的に外す際は、マスクケースやビニール袋などに入れ、多くの人が触る机などには置かないように心掛けて下さい。また、マスクを取り外した後は必ず石けん・流水で手洗いを行いましょう。

◆◆◆ 知っておきたいIT眼症 ◆◆◆

今やタブレットが1人1台の時代となりました。スマホ等も日常的に使っていることと思いますが、正しい使い方を知っていますか？ スマホ等を含むIT機器の長時間の使用や、悪い姿勢で使ったときに起こる、目の病気や全身症状のことをIT眼症といいます。

身近にあるIT機器



◆ どんな症状があるの？

目



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

目のうるおい低下！ドライアイ

普通の瞬きの回数は1分間に20回くらい。でも画面に集中すると1分以上全くしないことも…！瞬きが減ると、目の表面を潤す力が低下してしまいます。

体



- 頭痛
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ
- めまい

心



- イライラする
- 不安感、気分が沈む



体、そしてここにも…

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だけでなくここにも不調が起きてしまいます。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、こころの発達に良くない影響があると言われています。

自宅でIT機器を使用する際に気を付けること

◀ 端末を使う際の健康面の注意点 ▶

- ① 目を画面から30cm以上離して使う。 ☞ **そのためには良い姿勢を保つことが重要です！**
- ② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して遠くを見る。
- ③ 部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調整する。
☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、**昼間に学校で使用する際よりも明るさ（輝度）を下げます。**
☞ **画面の反射や画面の映り込みを防止するため、画面の角度も調整します。**



◀ 端末の利用時間のルール ▶

- 少なくとも、寝る1時間前からはデジタル機器の利用を控える。
☞ **睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。**



健康面に気を付けて使う場合でも、IT機器を使う時間があまりにも長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も少なくなってしまう。



◀ 端末の安全な利用について ▶

インターネット使用時やスマートフォンを持つ際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないよう、注意をしながら使用する。

- ☞ **フィルタリングは不適切な情報へのアクセスを遮断するほか、インターネット上でのトラブルを防ぐことに役立ちます。スマートフォンを持っている場合は、携帯会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することも考えてみてください。**