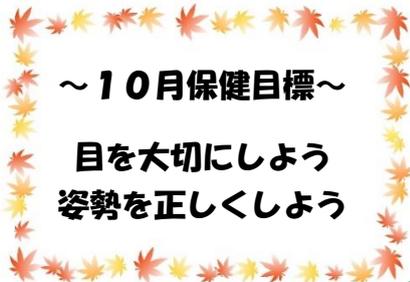




晃陽は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

短い秋休みが終わり、2学期がスタートしました。急に涼しい日が増え、体調を崩す生徒も増えてきています。月末には文化祭も控えています。各自で衣服の調整をし、体調を整えると良いでしょう。



～10月保健目標～

目を大切にしよう  
姿勢を正しくしよう

飲み薬は、正しく  
使いましょう！

## 10月17日～23日「薬と健康の週間」

	<b>飲む時間 を守る</b>	<b>決められた 量を飲む</b>	
<b>薬の使用方法</b>			
	<b>× 友達のを 飲まない</b>	<b>水かぬるま湯 で飲む</b>	

## 保護者の方へ ～インフルエンザ予防接種について～

今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くようにと、摂取時期の協力依頼が、厚生労働省で示されています。

今現在は、65歳以上の方が優先的に受けられる時期になっています。こちらはあくまで目安なので、他の人は受けられないというわけではありません。かかりつけ医にご相談ください。

10月26日～

接種希望の方はお早めに

医療従事者  
基礎疾患を有する方  
妊婦  
生後6ヶ月～小学校2年生

上記以外の方も接種できます

中学生はここに該当  
するかと思います。

厚生労働省HPより

また、宇都宮市では、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響下において、季節性インフルエンザの流行を抑制するため、予防接種費用の助成を全世代に拡大することにしたそうです。

### 対象者と補助金額

対象者	補助金額
生後6か月から中学3年生（平成17年4月2日以降に生まれた方）	2,500円
64歳以下の基礎疾患を有する方（注意）	2,500円
妊婦	2,500円
上記に該当しない高校1年生から64歳以下の方	1,000円

### 補助回数

対象年齢	補助回数
生後6か月から13歳未満	2回
13歳から64歳	1回

\*詳しくは市のホームページを  
ご覧ください。

10月15日現在、栃木県におけるインフルエンザ患者の報告はありませんが、早めの対策・いつも以上の対策が必要になりそうです。コロナだけでなく、インフルエンザ対策も併せてよろしくお願いいたします。

めからこころの不調にも...!



知っておきたい

# IT眼症

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。また、それがきっかけで起きる全身の症状も、これに該当します。

大人だけでなく、子供にも増えていると言われていいます。みなさんも以下のような症状を感じたことはありませんか？

## 身近にあるIT機器

スマホ



テレビ



ゲーム



パソコン



## どんな症状があるの？



- 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）



目以外にも...



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



こころ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...



## 目のうるおい低下！ドライアイ

普段の私たちのまばたきの回数は、1分間に20回くらい。でも画面に夢中になると、1分以上全くしないことも。

まばたきが減ると、目の表面をうるおす力が低下する、ドライアイにつながります。



## 体や心にも影響が！

長時間、同じ姿勢や同じ距離で画面を見ていると、筋肉が緊張状態になります。すると自律神経が乱れて、全身、そして心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、心の発達に良くない影響があるとされています。



## どうやって防ぐ？

3つの50のおきて

IT機器は...

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 2 **50 cm** 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分間両目で見続けます。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、目の筋肉をほぐしましょう。

