



10月号
登米総合産業高校
保健室

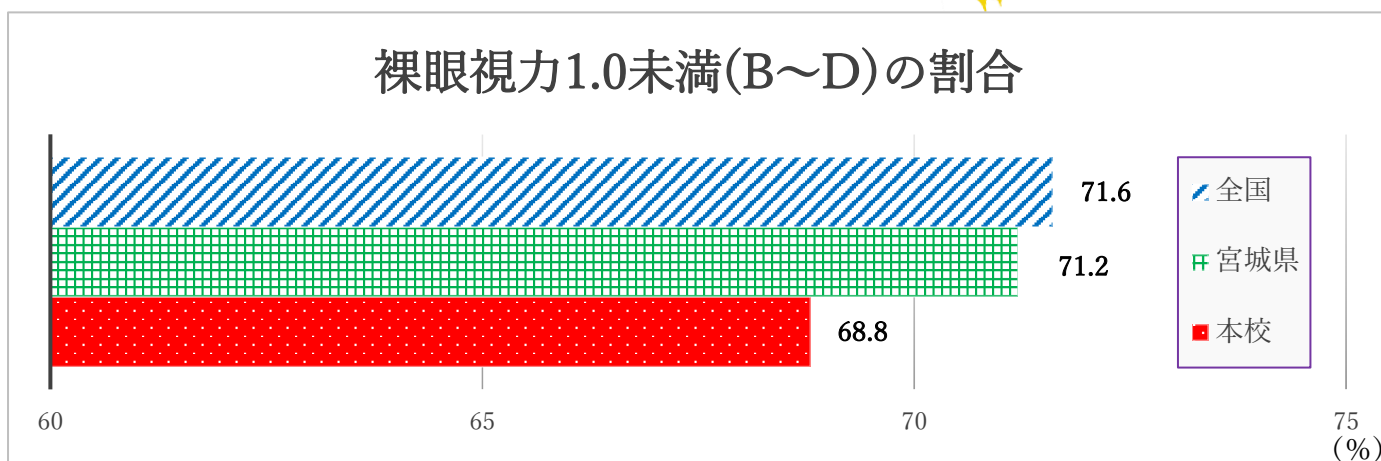
目に優しい生活を送りましょう

近年、全国の高校生の約7割が低視力者（裸眼視力 1.0 未満）となっています。スマートフォンやタブレットを長時間利用することで、目の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

視力低下の原因としては遺伝もありますが、生活習慣の影響も大きいとされています。正しい使い方を意識し、目を休める習慣をつくりましょう。

《裸眼視力 1.0 未満（B～D）の割合》

●全国（R6）：71.6% ●宮城県（R6）：71.2% ●本校：68.8%（昨年度 66.9%）



★視力低下を防ぐ方法★

スマホやタブレットを使うときは・・・

①部屋を明るくする

②姿勢を良くする

③使用機器の明るさを調節する

④30 cm以上目を離す

⑤30 分に1回は休憩、20 秒以上遠くを見る

目がぼやける、痛みがある、充血する、眩しい、涙が出るなどの症状は、目が疲れているサインです。目に優しい使い方を意識するとともに、ときにはスマホやタブレットから離れる時間をつくりましょう。

9月の保健室来室状況

	1 年		2 年		3 年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	12	15	20	14	28	9	60	38	98
外科	3	0	9	13	19	4	31	17	48
相談	1	3	2	4	4	4	7	11	18
計	16	18	31	31	51	17	98	66	164

薬の飲み方、合っていますか？

薬は、症状を和らげる効果がある一方で、副作用が出現する可能性があります。用法や用量、タイミングを正しく守り、副作用が出現するリスクを減らしましょう。

そして、病院で処方される薬は、その人の症状や体質などが考慮されています。似たような症状であっても、他の人が使うことは危険です。市販薬でも、人によって合わない薬もあるため、他の人に薬をあげたり、他の人から薬をもらったりすることはやめましょう。



※「健康教室 10 月号」(東山書房) よりダウンロードしたものです。

本格的な寒さがやってきましたが、学校の暖房が稼働するまでもう少し時間がかかります…。
中に着る物で調整したり、ブランケットなどを活用したりして、各自寒さ対策をしてください。

