

眼精疲労 かも？と思ったら

眼科 でみてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ドライアイなど、目の病気はないかな？

ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホ を使いすぎている？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになっていきます



長時間の使用はやめよう

使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見たり目を休めよう



目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めた、冷やしたりして、血行をよくしよう

スマホを使っているときには、まばたきの回数が通常の3分の1くらいに減ります

・意識してまばたきをしよう

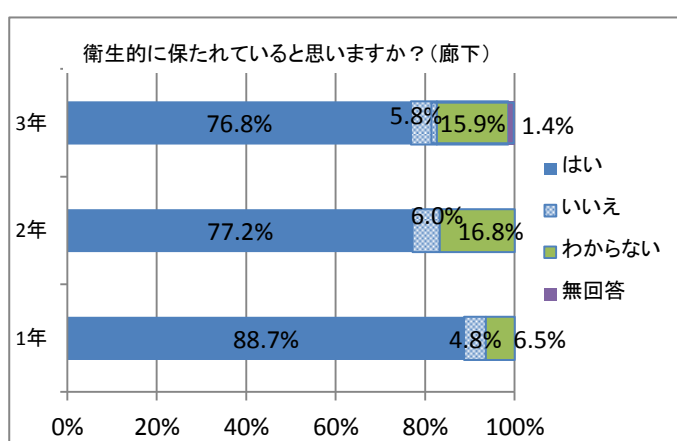
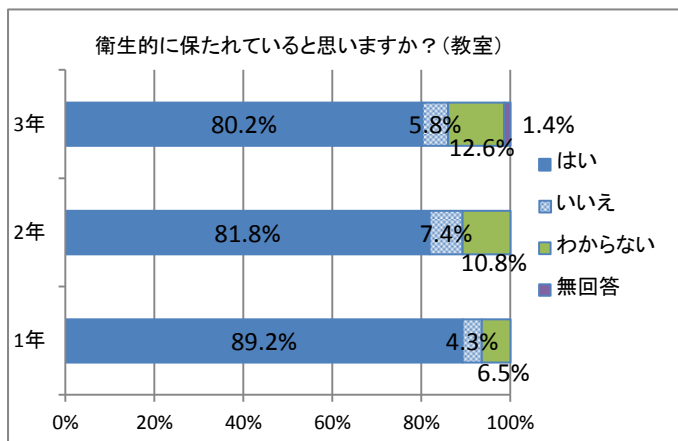
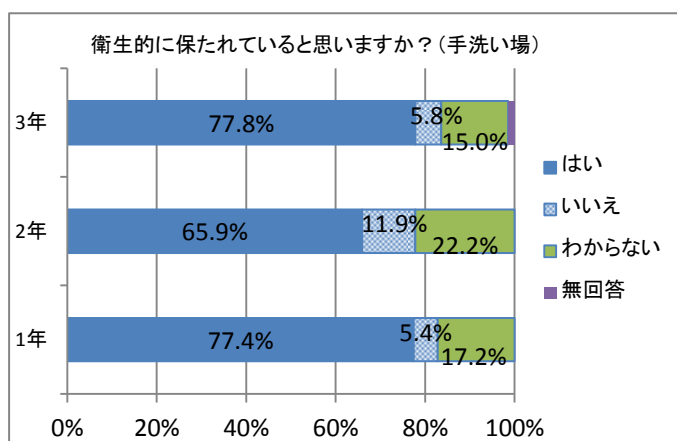
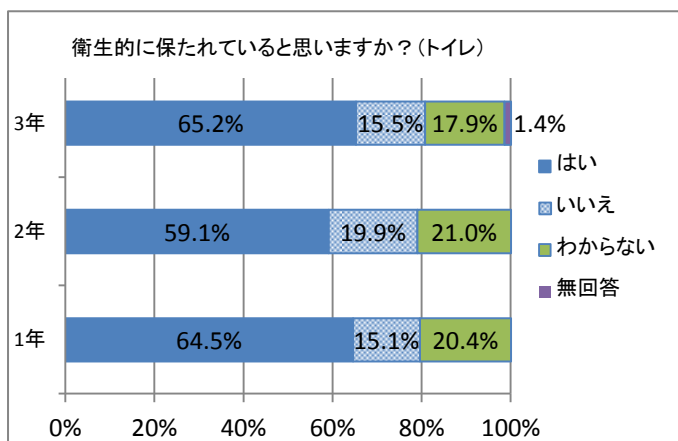
疲れもとれてリフレッシュ

保健委員会より

「学校の衛生環境について」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

皆さんの意見を見ると、特にトイレについて「あまり衛生的でない」と思っている人が多いようでした。理由は「汚い」ということが多かったです。設備の古さもありますが、使い方・掃除の仕方にも問題があるように思います。

これから保健委員会の活動として、美化委員とも協力して、学校が少しでも快適な環境になるような取り組みをしたいと思っておりますので、皆さんもご協力よろしくお願いします。



【保護者の方へ】

保健室からのお知らせ

麻疹（はしか）の感染者が2016年 第33週以降急激に増えています。主な感染者は集団感染のあった大阪や兵庫ですが、愛媛県にも感染者は出ています。麻疹（はしか）は感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。予防接種を受けたことがない人はもちろん、1回受けたことがある人も2回目の予防接種を受けるようにしてください。

