

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和3年(2021年)

10月29日

No. 7



ICT 機器と上手に付き合おう

パソコンやスマートフォン、タブレットなどのICT機器は、私たちの生活の中に浸透し利用する時間が増えています。今年度からChromebookが1人1台配付され、学校や家庭で活用することになりましたね。ICT機器と付き合う時間が長くなってくると、心配されるのが健康面への影響です。目の疲れや視力の低下など最近、気になる症状はありませんか。

◎このような症状はありませんか？



A 目の症状は？	目が疲れる	いつも	ときどき	ない
	目がチカチカする	いつも	ときどき	ない
	黒板の文字がぼやけて見える	いつも	ときどき	ない
B 筋肉や関節の症状は？	座っているときに背中が痛い	いつも	ときどき	ない
	座っているときに腰が痛い	いつも	ときどき	ない
	肩がこる	いつも	ときどき	ない
	腕が疲れるまたは痛みがある	いつも	ときどき	ない
C ストレスの状態は？	眠れない	いつも	ときどき	ない
	イライラする	いつも	ときどき	ない
	集中できない	いつも	ときどき	ない



◎「いつも」や「ときどき」に当てはまる症状はありましたか？

A 目の疲れや痛みを感じる人は？

目のうるおいを保つ涙が蒸発しやすくなっています。画面から時々目を離し、意識的にまばたきをしましょう。



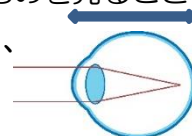
B 首や肩がこる、背中が痛い人は？

長時間、無理な姿勢で作業をしていると、首や肩、背中にだるさやコリを感じやすくなります。よい姿勢を意識し、時々肩を回したり、背伸びをしたりするなど体をほぐすストレッチをしましょう。



A 遠くのものが見えにくい人は？

近視の多くは、「眼球の長さ(眼軸)」が伸びてしまうことで生じます。30cm以内の近い距離を見続けるとさらに「眼球の長さ(眼軸)」が伸びて近視が進行しやすくなります。近くでもものを見ることが続く時は、20分に1回休憩をとり、遠くを眺めるようにしましょう。



C 眠れない、イライラする人は？

長時間連続して画面を見ていると、ストレスを感じることがあります。1日の利用時間を少なくしましょう。寝る前には、強い光を発するスマートフォンやタブレットの利用を控えるといいですね。



◎タブレットを使う時のルール

タブレットの正しい使い方になります。
ルールを理解して、安心・安全に使いましょう。

30分に1回はタブレットから目を
離して 20秒以上遠くを見る

ギガッ デジたん がめん み 画面を見るときの正しい姿勢は？ の巻

それにボクの画面にうつってるよ。見えにくいでしょう？

そんなに顔を近づけると目がつかれちゃうよ！

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しようね。

画面の高さにも気をつけよう。

画面の高さにも気をつけよう。

机はひじが直角になる高さイスはひざが直角になる高さ

ふかく座り両足をつける

30cm以上はなす

視線は画面と垂直

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ていけるかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見せてあげよう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

タブレットを使う時は姿勢よく
30cm以上目から離す

ギガッ デジたん ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！ の巻

ワタシを30分以上見つめないで！

お家でも寝る1時間前からは画面を見ないようにしようね。

目を休めよう！
20秒以上
20分以上
30分に1回は

調べよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

寝る 1時間前からは利用を控える

保護者の皆様へ

◇今月の保健だよりは、すでに使用が開始されているタブレットの使い方について取り上げました。これから活用方法を学びながら、よりよい使い方について考えていきたいものです。近くを見ることが多くなるほど、目に負担がかかると言われています。御家庭においても、適度に休憩をとることや寝る前の利用を控えることについて話題にさせていただきますようお願いいたします。

◇9月30日に緊急事態宣言が解除されたことを受け、10月1日付けで出席停止基準の変更等についてプリントでお知らせをしております。併せて、新型コロナウイルスの感染者が発生した場合の対応についても掲載しておりますので、御確認をお願いいたします。

- 1 「廃止」された出席停止基準
・ 子どもと同居している者が濃厚接触者の指定を受けた場合
・ 子どもと同居している者がPCR又は抗原検査を受けることになった場合
・ 子どもと同居している者が海外から帰国又は再入国した場合
- 2 感染者の所属する学級閉鎖等の期間は7日間を基本とするが、感染者の行動歴等で総合的に判断する。
- 3 濃厚接触者に指定された児童生徒は、これまで同様、最大14日間の出席停止となる。

全国的に新規感染者数が減少しており、行動制限されていた生活がようやく段階的に緩和されていく状況までになりました。2学期も後半にさしかかりましたが、基本的な感染症対策はこれまでと変わらず行っています。今後とも御家庭での健康管理について御協力をいただきますようお願いいたします。