



坂東清風高校保健室

「^{てんたかく}天高く、^{うまこゆるあき}馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気や塵が少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分を補給したりマスクをしたり感染症対策をしてください。



9月の保健室利用状況 9/30 日付 (のべ人数)

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
1年生	25	24	7	3
2年生	5	28	8	5
3年生	21	30	3	3
合計	51	82	18	11



**10月10日は
目の愛護デー**



【りゅうのめのなみだ】
という絵本を知っていますか？
もし機会があったら、ぜひ呼んでみてください。

スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で眼の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって一時的にピント調節が上手にできなくなることを言います。

- ◇スマホを見たあと、遠くをみるとぼやける
- ◇夕方になるとスマホの画面がぼやける
- ◇目が充血する
- ◇目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です！

1時間に1回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使い過ぎないようにしましょう。



豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているのも、メガネを持っている人に見せてもらってください。



メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう