ほけんだより 10月

令和５年度
松山商業高等学校
生徒保健委員会委員会
担当 上野・横山

厳しい暑さもようやくおさまってきて、さわやかで過ごしやすい秋の気配を感じる時季になりました。これから朝と夕方を中心に気温が下がる日がだんだんと多くなります。気候に合わせた衣服の調節も病気の予防につながる大切な事です。体調を崩さないためにどうすればよいか自分で考えてみてください。

今月の保健目標は
目の健康生活 **です！**

知ってる？ IT眼症

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで目や体が疲労し、現れてくる様々な症状のこと

こんな症状ありませんか？

目やその周りの疲れ・痛み

目が乾く（ドライアイ）

ちらついたり・かすんだりピントがずれたりして見づらい

首・肩・腕などのこりや痛み

頭痛やめまい

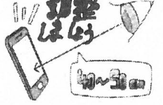
食欲が出ない

など

そんな人は

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で40～50cmくらい離します。見やすいように文字の大きさを調整しましょう



連続使用時間をチェック

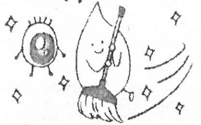
50分以上は連続して使わないようにしましょう。熱中すると忘れちゃうという人はアラームを使うのもオススメ。

部屋が暗いと目が疲れます。まぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく！

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

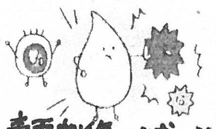
毎日大活躍！ なみだのおしごと

1 目を掃除する



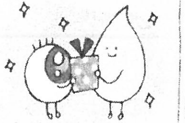
目に入ったゴミなどを洗い流します。

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります。

3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね

メガネ・コンタクトレンズ 正しく使おう！

度はあっているかチェック
- □ 黒板の字が見えにくい
- □ ぼやけて見える
- □ 肩がこる
- □ 頭が痛くなる
- □ 目を細めると見えやすい

コンタクトレンズのケアはできているかチェック
- □ 目に異物感や違和感
- □ 目が充血
- □ 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

イラスト引用「健」10月号 2018 2021

日本スポーツ振興センターについて

皆さんは自分達が、日本スポーツ振興センター保険制度に加入していることを知っていますか？部活や授業、登下校等でケガ等をして、病院や接骨院(保険証を使用している場合のみ)等の医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターに申請し申請が通れば、医療費(３割)及び見舞金(１割)の４割が支給されます。

【このような場合に手続きができます】
【条件】

授業中、部活動中（学校で申請している遠征含む）、休み時間中、登下校中、学校行事中（修学旅行、集団宿泊研修、球技大会、文化祭等）等でおきたケガ等（熱中症は対象）。

【医療費】

・医療機関にかかり、窓口での支払い金額(複数回受診する場合は、合計金額となります)が保険証を使用して 1,500 円以上かかったとき。

・医療助成制度を利用し、医療費がかかっていない場合も 500 点以上の治療(病院の領収書を確認ください)の場合は、見舞金の１割のみ申請可能です。

【注意】

在住の市町の方針によって、医療助成制度を使用していてもセンター手続きが可能な市町(手続きすると１割のみ支給)と、学校管理下のケガ等の場合は、病院受診時に医療助成制度を利用せず、通常の保険証を使用して治療し、日本スポーツ振興センターを利用することとなっている市町(手続きすると負担した３割+１割が支給)があります。医療助成制度を利用している人は、市町のＨＰ等で確認してください。

【手続きの流れ】

※災害発生日から２年間請求を行わない場合、時効によって請求ができなくなります。

1. 本人または保護者が病院受診した旨、学級担任・部顧問・保健室のいずれかに連絡
2. 保健室から希望調査用紙を渡します（センターの手続きは申し出がないとできません
3. 希望する場合、本人に必要書類の説明
4. 各種必要書類を保健室へ提出
5. 申請

【支給されない場合】
- ・学校管理下外の事故。
- ・総医療費が（保険診療分）が 5,000 円（保険証を利用して 1,500 円）未満の場合。(500 点未満)
- ・保険外診療をした場合
- ・通常使用する通学方法以外、通学路外での事故。
- ・同一の負傷、疾病に関して医療費の支給開始後１０年を経過した時。
- ・交通事故等、第三者の行為によって生じた場合
- ・同一の事由で損害賠償を受けた時

お願い

手続きの可能性があるケガ等をした場合、時間をおかず速やかに知らせてください。

何か不明な点がある場合は、保健室へ問い合わせてください。