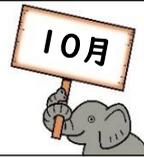




ほけんだより



令和6年10月18日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校

じゅうがつとおか 10月10日は「目の愛護デー」でした。自分の目を大切にしていますか？生活の中で、スマートフォンやパソコン、タブレット端末を使用することが多くなり、画面を見る時間が増えています。「目を大切に」しながら上手に付き合っていくるように、使い方を見直してみましょう！！

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色などと遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

マイコプラズマ肺炎が増加しています！！

長崎県内でマイコプラズマ肺炎が増加しています。肺炎マイコプラズマという細菌による感染症で、咳やくしゃみ、菌が付いた手で口や鼻に触れることにより感染します。発熱、だるさ、頭痛、咳などの症状が見られます。咳は、解熱後も3～4週間続くことがあります。国内でも過去10年で最多のペースで増えています。

予防には、手洗いやうがいを徹底することが大切です。

咳が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

