



日が暮れるのが早くなり、朝晩涼しくなってきました。この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。十分な栄養と休息(睡眠)を取り、体調を整えておくようにしましょう。

# 知っておきたい IT 眼症

## IT 眼症ってなに？

IT 眼症とはスマホなどの IT 機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。目の不調が心の不調にもつながるとも言われています。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。



## どんな症状があるの？

### 眼の症状

- ◆ぼやけて見えにくい
- ◆ものが二重に見える
- ◆目が重たい
- ◆目が乾く(ドライアイ)



### 体の症状

- ◆頭痛
- ◆めまい
- ◆吐き気
- ◆肩や首などのコリ、痛み、しびれ



### こころの症状

- ◆イライラ
- ◆不安感  
気分が沈む
- ◆さまざまな心の病気にも…



### 目のうるおい低下！ドライアイ

普段の瞬きの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながります。

### 体、そしてこころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてこころにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達によくない影響があると言われていいます。

## どうやって防ぐ？

一番は、原因となる IT 機器絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで今日からできる目に優しい IT 機器の使い方やリラックス方法にチャレンジ！できることから始めましょう。

### 3つの「50」のおきて

- ① 必ず 50 cm以上離れて見る。
- ② 50 cm離れても良く見える文字の大きさや明るさなどに画面設定をする。
- ③ 連続で使用するのは 50 分以内にする。

### 遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりと眺めるように見ることで、目の筋肉がほぐれます。1日2回程取り入れるのがオススメです。



知っていますか？

# 新型コロナウイルス感染症の3つの顔

新型コロナウイルス感染症には3つの「感染症」の顔があり、その3つはつながっています。

差別を受けるのが怖くて、熱や咳があっても病院の受診をためらい、結果として、感染の拡大を招く



第3の感染症  
「嫌悪・偏見・差別」



第1の感染症  
「病気」そのもの

未知なウイルスで分からないことが多いため、不安が生まれる



第2の感染症  
「不安と恐れ」

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激するため、ウイルス感染に関わる人や対象を遠ざけ、束の間の安心を得ようとする

この3つの「感染症」を防ぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？

## 第1の「感染症」をふせぐために

「手洗い」、「咳エチケット」、「人ごみを避ける」など、一人一人が衛生行動を徹底しましょう。

## 第2の「感染症」にふりまわされないために

### 気付く力を高める

まずは自分をみつめてみる

- ・立ち止まって一息入れる。(深呼吸・お茶を飲む)
- ・今の状況を整理してみる。
- ・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。(考え方、気持ち、ふるまいなど)

### 聴く力を高める

いつもの自分と違うところはないか？

- ・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていないか。
- ・何かと感染症に結び付けて考えていないか。
- ・趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか。
- ・生活習慣が乱れていないか。

### 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要な事を見極め、自ら選択する

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今、自分ができていることを認める。
- ・安心できる相手とつながる。

## 第3の「感染症」をふせぐために

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を広める…信頼できる情報がどうか、いったん立ち止まって考えてみましょう。
- ・差別的な言動に同調しないようにする…心ない一言や行動に傷ついている人がいるかもしれません。

引用：日本赤十字社「新型コロナウイルスを正しく解説」より

## スクールカウンセラー山崎先生の10月の予定

3日(土)、10日(土)、14日(水)、17日(土)、24日(土)、27日(火)、31日(土)

お気軽にご利用ください

