



NO7. H29.10.3

小牛田高等学園

保健室

風も涼しくなり、すっかり秋らしくなりました。「スポーツの秋」「読書の秋」というように、秋は趣味をするのに適した気候と言われています。休日は外へ足を向けて、それぞれ充実した秋にしてくださいね。



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、現れてくるいろんな症状のこと。

○IT眼症の症状○

眼の症状

眼の疲れや痛み、まぶしい、ちらつく、かすむ、充血
眼があげられない、視力低下、ドライアイなど

全身の症状

首や肩のこり、めまい、だるい、吐き気、食欲不振
頭痛、手足のしびれ、イライラ、不安、不眠

<予防・改善のポイント>

☆継続使用時間は**1時間以内**にする(夢中になってしまう場合はアラームを設定するとGOOD)

☆**40～50cm程度**, 眼から離して使用する

☆1時間使ったら**遠くの景色を眺める**

<頭部外傷について>

○対応のポイント○

①頭部外傷後 **24時間は慎重に経過をみる**

最初は問題がなくても、数時間後・数日後に突然何らかの症状が現れることもあります。
そのため、学校で事故が起こった場合は、保護者の迎えをお願いしています。



②「何かいつもと違うな」と思ったら病院を受診しましょう

頭部外傷後の**病変**の現れ方は、嘔吐やひどい頭痛、ろれつが回らない、物をうまくつかめない等、明らかな症状から気づきにくい症状まで多様です。

病院は“**脳神経外科**”を受診しましょう。



③休日に頭部外傷等怪我があった場合は、その旨を**学校にお知らせください**

体育や作業時間の進め方について担当者と話し合います。



④**脳震盪**について

頭を強く打つと、脳震盪を起こす可能性があります。1度目の**脳震盪症状(※)**が残るうちに2度目の脳震盪を起こすと、死亡率が**50%**にも跳ね上がるそうです。経過を慎重に観察し、確実に回復してから運動を復帰しましょう。

※意識がもうろうとする、記憶がなくなる、ふらついて歩けない、物や人が二重に見える、ぼやける、吐き気やめまい、光や音に対して過敏になるなど。