



令和5年10月3日  
京都市立松尾中学校  
校長 林秀雄  
保健室 川島幸恵

## ～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

例年に比べて暑い日が続いています。朝昼夜の気温差で体調不良を起こす人もいるようです。9月末はインフルエンザが少し流行しました。

さて、体育祭に向けて本格的に取組が始まりました。まだまだ熱中症にも注意が必要です。体調を崩さないように規則正しい生活を送り、免疫力を高めておきましょう。特に体育や運動前後のこまめな水分補給を忘れずに！

10月15日は  
世界  
手洗いの日

### 良い姿勢で

画面を見ると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、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、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



# 10代でも 老眼 になる!?

## スマホ老眼になつてない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなつた



1つでも当てはまつたら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返つてみましょう。

どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとつて水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まつて、うまく動かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



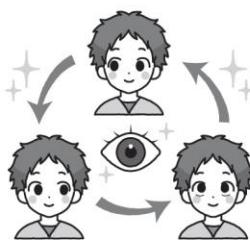
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング♪

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



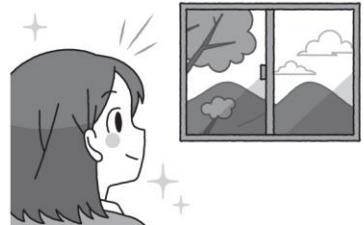
### 目を動かす♪

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



### 遠くを見る♪

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする♪

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める♪

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

