

ほけんとこより



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
起こす人もいます。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

画面を見るとき
は背筋を伸ばし、
目から30cm以
上離しましょう。



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。



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。



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。



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。



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。



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!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

スマホ老眼になってない?

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った



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

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、年をとっ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って、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



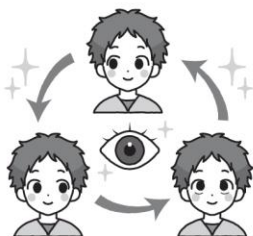
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング®

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。

