ほけんだより

10月

R5.10.2発行
徳島県立城北高等学校

暑さがだんだんやわらいで、涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。朝晩の気温差が大きいので衣服等で調節して体調を崩さないように気をつけましょう。

スマホ老眼になっていませんか？

「老眼」は年齢を重ねてから現れるもので自分にはまだ関係のないものと思っていませんか？近年スマホ等の影響で10代でも老眼と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。

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。

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。

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。

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

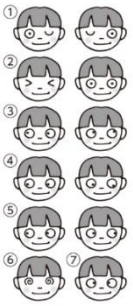
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

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。

やってみよう！目のストレッチ

① 左右交互にウインク……10~20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2~3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

覚えておこう！ 薬を飲むタイミング

- ●食前　食事の30分前
- ●食後　食事の後30分以内
- ●食間　食事と食事の間（食後2時間くらい）
- ●寝る前　寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

スポーツ振興センターの書類の出し忘れはないですか？

提出書類が手元にある人は**至急**保健室まで提出をお願いします。また、給付が必要な人で書類をまだ受け取っていない人は保健室まで書類を取りに来てください。学校に書類を提出してから給付金が支給されるまで**2~3ヶ月**時間がかかります。特に**3年生は**卒業前に慌てることがないように、余裕を持って手続きをしましょう。

参考：雑誌「健」