



# 保健だより 10月



ホームページ版  
R3.10.1発行  
徳島県立城北高等学校

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。食欲の秋、読書の秋など色々ありますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？日によって気温差があるので、衣服等で上手に調節して楽しい秋を過ごしましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです

寝る前にスマホを見たり、姿勢が悪かったりなど生活の中で、知らず知らずのうちに目に負担がかかっています。目の健康のためには自分で意識することが大切です。目にやさしい生活ができているか自分の生活を振りかえてみましょう。



**勉強するときに**

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つあける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ？

目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

**寝るときに**

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

## 「スマホ老眼」に注意！

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけてみえることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんがそれが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりみていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

10代でも老眼!?



### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいする
- 疲れたら目の周りを温める



## 保健室より

### ★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保健室まで至急提出してください。また給付の申請が必要な人も保健室まで用紙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のないよう、余裕を持って手続きしましょう。