

ほけんだより

令和5(2023)年10月
第六中学校 保健室

コロナ禍の影響もあり、タブレットやスマートフォンなどの電子端末を使っている生活が増えました。また、自宅で過ごす時間も多くなり、スマートフォンやゲームの使用時間も増えたのではないのでしょうか。近視だけでなく、目の疲労やドライアイなどの『目の健康』が心配です。近視は、いったん近視になると元に戻すことは不可能で、背が伸びる成長期に近視が進みやすいと言われています。近視が幼少時期から進行し始めると、近視の程度がひどくなり、将来緑内障など、目の習慣病のリスクが高くなります。将来、年を重ねても見えるよう成長期の目の病気を防ぐ環境に気をつけておくことが大切です。

普段から、目に優しい生活を心がけよう

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



目が疲れる原因 その1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目が疲れる原因 その2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

目が疲れる原因 その3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



目との距離は
50 cmを目安に。
こまめな休憩も



寝る2時間前には
スマホやゲーム機
から離れよう

8時間は眠れるよう
に早めに寝よう

10月10日は

目の愛護デー



これからの時季に気をつけてほしいこと ~体育大会に向けて~

- 運動前は、準備運動をしっかりとる。
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるため、捻挫などのケガをしにくくなります。
- こまめに水分をとる。
- ケガや体調がよくない時は無理をしない。
- ふざけすぎることのないように。
保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。
- 気温差に注意する。
季節の変わり目で朝晩の冷え込みや急に冷え込んだりする日もあります。
- 「あたりまえ」を続ける。
手洗いをする、バランスよく食べる、睡眠をしっかりとる、歯みがきをするなど「あたりまえ」と思っていることを続けることで病気になることを防ぎます。



10代でも 老眼になる!?

スマホ老眼になってない?

チェックしてみよう!

- 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。

