

ほけんだより 10月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年10月12日

気温の寒暖差が出てきて、体調を崩しやすい時期になってきました。気温に合わせて衣類の調節をしたり、手洗いうがいをこまめにして体調管理をするように心がけましょう。また、気温が下がってくると空気が乾燥してくるので、こまめに水分補給をして喉を潤わせておくのも大切です。体調を崩さず、健やかに学校生活を送れるようにしましょう。



～ 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。「そんなのおじさん、おばさんになるもの。」と思う人もいるかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えています。

★ チェックしよう ★

- 気づ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。



一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。

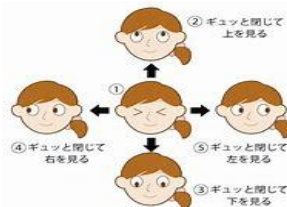
★ どうしてなるの？ ★

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固くなり、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くなって、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 ～

★ 目を動かす ★

時々、目を動かして、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



★ 遠くを見る ★



画面を20分以上見たら、遠くを20秒以上眺める。

★ 意識的にまばたきをする ★

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、目の周りの筋肉もほぐれます。



★ 目を温める ★

心地よい程度のホットタオルなどを目に当てて血流をよくしましょう。

