



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にたくさんの情報を取り入れています。

- ① ものの大きさや形
- ② 色
- ③ 明るさ
- ④ 遠い近い など

こんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホで使いすぎていませんか？
あなたの目を守れるのは、あなた自身です！！



ろうがん 中学生だって〇〇〇老眼！！

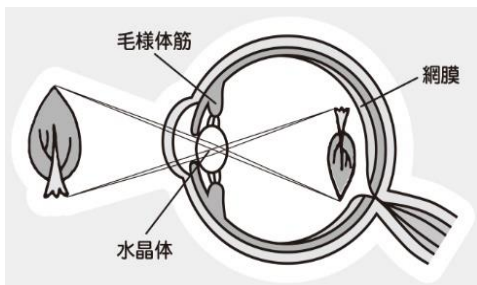
通常の「老眼」は、加齢とともに水晶体が硬くなり、弾力性を失うことで調節機能が低下し、近くのピントが合わなくなる症状のことで、だいたい40歳過ぎから始まります。

では、中学生がなる「老眼」とは何でしょう？

それは、長時間、至近距離でもものを見続けることで毛様体筋が凝り固り、水晶体のピントを合わせられなくなった状態の症状をいいます。

みなさんが、顔の近くで見る物といえば**スマホ** ではないでしょうか！

「近視」や「遠視」などの、水晶体に入ってきた画像の焦点の位置が影響して見えない視力低下ではなく、水晶体のピントを合わせる毛様体筋の調整ができないことによる視力低下のことを「**スマホ老眼**」と言われていました。「**スマホ老眼**」という病名はありません。眼科医では、「**調節緊張**」と診断されます。眼科医を受診した人の中には「**調節緊張**」と診断された人が多くいました。生活習慣を見直して、目に優しい生活を過ごしてください。



目にやさしい生活を心がけよう



日常生活では

- ・ 前髪は、目にかからないようにする
- ・ 目を休ませるために、十分な睡眠時間をとる
- ・ バランスの良い食事で、目にも栄養を
- ・ 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせる

勉強や読書をするときは

- ・ 本やノートから30cm以上離す
- ・ 背筋を伸ばし、姿勢に気をつける
- ・ 部屋を明るくする
- ・ 1時間に1回、10分程度の休憩をする



メディア機器を使用するときは

- ・ テレビやゲームの画面は、長時間続けて見ない
- ・ 使用時間を決める（1日1時間程度が良い）
- ・ 寝る2時間前には、メディア機器の使用をやめる

