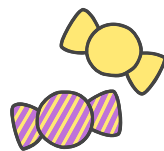


ほけんだより 10月



小美玉市立小川南中学校

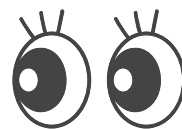
季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月の
保健目標

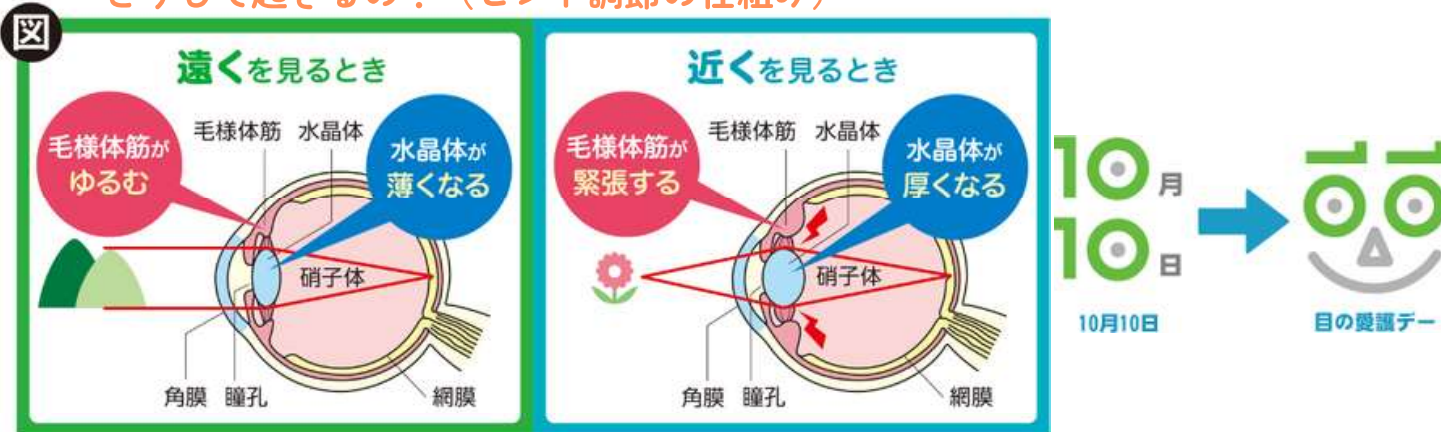
目を大切にしよう！



10代にも増えているスマホ老眼ってどんな症状？

「老眼」と聞くと高齢の方の症状と思いますが、最近はスマホの長時間使用によって、中学生など若い世代にも似たような症状が出るが増えています。これを「スマホ老眼」と呼びます。

どうして起きるの？（ピント調節の仕組み）



私たちの目のなかには、レンズの役割をする「水晶体」と、その厚みを調整する「毛様体筋（もうようたいきん）」という筋肉があります。

○ 遠くを見るとき

毛様体筋がゆるみ、水晶体が薄くなります。目にとってはリラックスした状態です。

○ 近く（スマホなど）を見るとき

毛様体筋が緊張し（ギュッと縮み）、水晶体を厚くしてピントを合わせます。

スマホの画面を長時間近くで見続けていると、この毛様体筋がずっと緊張したまま固まってフリーズしてしまいます。その結果、急に遠くの黒板などを見ようとしても筋肉がうまくゆるまず、ピントが合わなくなってしまうのです。

チェックしよう。スマホ老眼サイン

- ・スマホを見た後、遠くを見るとぼやける。
- ・スマホの小さな文字を見るとき、少し離すと見やすくなる。
- ・夕方になると目がかすんだり、頭痛や肩こりがしたりする。
- ・目の奥が痛い、充血する、目が乾く
- ・休んでも翌日、目や体の疲れが取れない

予防とケア 5つの習慣

- ・スマホと目の距離を離す。（30センチ以上）
- ・こまめに休憩を挟む。（30分から1時間に1回）
- ・まばたきの回数を増やす。
- ・目元を温めて血行を良くする。
- ・十分な睡眠をとる。

目は一生使うパートナーです。大切にしましょう