

ほけんだより 10月



令和3年10月18日
大村高校 保健室

二大行事の体育祭・五教祭も終わり、いよいよ本格的な秋の季節ですね。朝晩との気温の差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服や寝具をうまく調整し、十分な睡眠と栄養をとって体調を整えることが大切です。

みなさんにとって、実り多き秋となりますように。



10月10日



タブレットが配付されて、はや3カ月。毎日、使いこなしていることと思います。分かりやすい資料を見たり、一斉にみんなと繋がって連絡がとれたり、とても便利です。ただし、便利な反面、目への負担は否めません。

近い画面を長時間見続けることで、目の毛様体筋の緊張の持続・瞬きの減少で、目に負担がかかってしまいます。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか?



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

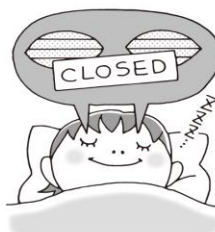
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



10代でも老眼!?



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見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代の人が増えていきます。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、近くばかり見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います。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。

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
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



見直してみよう

スマホの**使い方**
あなたがスマホで失くしたものは？



1位 時間 2位 お金 3位 目の健康

(日本学校保健研修社『健』11月号より)



*なんとなくダラダラとスマホに使っている時間を、なにか別の行動に移してみませんか？リアルな友達と過ごす時間、外で体を動かす時間、体や心をのんびり休める時間、失っている時間はありませんか。

*目の不調の原因がスマホだと自覚する人は多いようです。さらに、ずっとスマホを見ることで首の骨がまっすぐになり、首や肩の凝り、頭痛まで起こしてしまいます。また寝不足にも。その結果、めまいや吐き気、イライラ、不眠などを引き起こすようです。(保健室での訴えでも多い症状です。)

♪普段、どれくらいスマホを使っているか、自分を振り返ってみましょう。

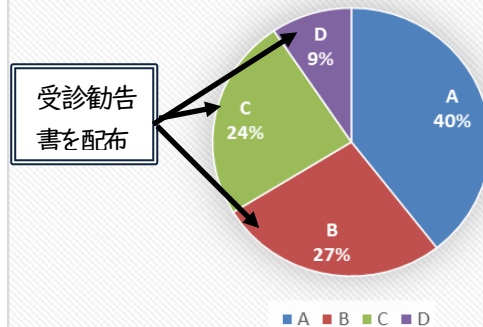
♪寝る前1時間以内の電子機器の使用は控えよう。

大高生の視力検査の結果



過去3年間の比較	R元	R2	R3
視力 1.0 未満の人	56%	53%	<u>60%</u>

全校視力統計



学校健診では、視力 1.0 未満（「B」「C」「D」）の場合に眼科受診が推奨されています。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼の病気の可能性もあるため、眼科で検査し判断してもらう必要があるからです。今回初めて 1.0 未満になったという人は、特に早めの受診をお勧めします。受診が済んだら、受診報告書を保健室へ提出するよう、お願いします。

みなさんは、どうですか？



というアンケート結果があるそうです。

