

# ほけんだより 10月

令和5年10月24日  
大村高校 保健室

1人1台端末となり、タブレット学習の時間が増えたことで、みなさんのスマホやタブレットなどの画面を見る時間が以前よりも増えました。学習に有効な反面、視力への影響が心配されています。使用する際は、休憩をこまめに行い、一生使う大事な目を守りながら、ICTを活用していきましょう。

暑かった秋も過ごしやすい気候となりました。いろんなことに集中できる季節だと思います。自分の頑張りたいことに挑戦してみたいかでしょうか。ただし、気温差が大きいので、体調を崩さないよう睡眠・休養と食事をしっかりとして、実りある秋を健康に過ごしてください。

インフルエンザ罹患者が県内で増えています。予防接種は10月より接種できます。接種して効果が出るまでに2週間ほどかかるので、受験や修学旅行に向けて、計画的に接種することをお勧めします。

朝昼晩の  
**気温差に注意!**

服装で調節しよう

## 10代でも老眼になる!?

**「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。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

### スマホ老眼になってない?

**チェックしよう!**

- 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。

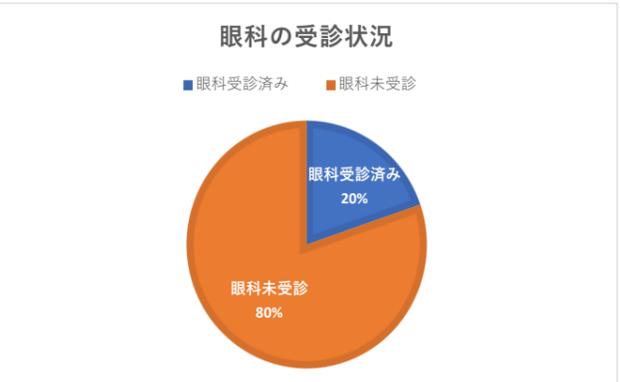
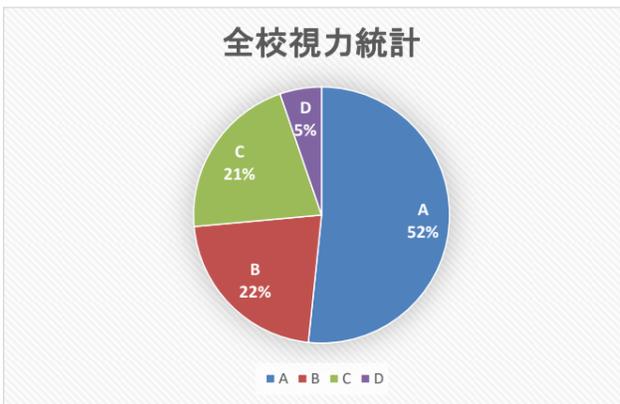
**目**のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



## 大切な目を守ろう

### 大高生の視力検査結果

過去3年間の比較	R3	R4	R5
視力1.0未満の人	60%	53%	48%



過去の検診結果と比較すると、今年度は全体の50%以上の生徒が「A(1.0以上)」と良い結果でした。視力1.0未満の「B」「C」「D」の皆さん(395名)へは、受診勧告書を1学期に配付しています。保健室へ受診報告書の提出があったのは、78名です。

まだ受診が済んでいない人は、早めに受診をしましょう。受診が済んだら、保健室へ報告書の提出をお願いします。

### スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

**目を動かす**

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。

**遠くを見る**

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

**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、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほくれます。

**目を温める**

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

**ストレートネック(別名:スマホ首)に注意!!**

頭を下向きにして長時間スマホやタブレットで作業を行うことで、頸椎の骨がまっすぐになっている姿勢をいいます。首から肩の筋肉に負担がかかり、首や肩の骨や筋肉が固まり、その結果首や肩の血管や神経を圧迫して、自立神経症状(頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など)や抹消神経障害(手足のしびれ)が出てきます。心当たりのある症状はありませんか?

**首や肩のストレッチ、15分に一度は画面から目を離して30秒頭を後ろに倒す動きで予防になります!**

