

ほけんだより



10 10 →



* 勿来第一中学校 保健室 令和5年10月10日発行 *

10月10日は、「目の愛護デー」です。10を横に見ると、眉（まゆ）と目の形に見えるから制定されたそうです。この機会に、自分の目を大切にする生活を考えてみましょう。

みなさんは「老眼（ろうがん）」という言葉聞いたことがありますか？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。「中学生の私たちにはまだ関係ない」と思うかもしれませんが、10代でも、一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼（ろうがん）」になる人が増えています。

※ スマホ老眼は、医学的な病名ではありませんが、長時間スマホやゲームの画面を見続けることによって、目のピント調節がうまくできなくなってしまい、老眼のような症状が出てしまうことをいいます。症状は、一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴のひとつです。

- ☐ 目の乾きやショボショボする感じがある
- ☐ 夕方や週末になると、物が見づらくなってくる
- ☐ 手元の文字やスマホの文字が見づらくなった
- ☐ 首や肩のこり、頭痛がひどくなった
- ☐ 光をまぶしく感じるようになった
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わなくなった



こんな症状はありませんか？

近距離にあるスマホ等の小さな画面を見続けることは、目にとって大きな負担になっています。スマホ等を全く使用しない生活をするというのは難しいかもしれませんが、自分でできる対策を決めて使用することが大切です。起きている間、ずっと働いていてくれている自分の目に感謝して、目にやさしい生活を心がけて過ごしましょう。

- 画面と目を近づけすぎない … 目と画面の距離は30cm以上を目安にする。
- 意識的にまばたきをする … 目の表面をうるおわせる。目のまわりの筋肉をほぐす。
- 寝る前にブルーライトを浴びないようにする … ふとんの中では使わないようにする。
- 疲れたら目のまわりを温める … 目のまわりの筋肉をほぐす。
- 画面から目を離して遠くを見る … 30分に1回は休けいをとる。
- 眼球ストレッチ … 眼球を上・下・右・左、ぐるっと1周！
- 睡眠時間をしっかり確保する … 目の疲れを次の日に残さないようにする。



自分ができそうなことから選んで、実践してみましょう！

A cartoon illustration of a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a striped shirt. She is pointing her right index finger towards the left and has her mouth open as if shouting. A speech bubble above her head contains the letter 'C'.

B 以下 → 57人 44%

A cartoon illustration of a young girl with dark hair tied in a ponytail, wearing glasses and a patterned dress. She has both hands pressed against her ears, with motion lines around them, indicating she is covering them.

B 以下 → 69人 80%

A black and white line drawing of two children looking through a microscope. The child on the left is looking through the eyepiece, while the child on the right is looking through the side light. The microscope is a standard compound light microscope with a base, stage, objective lenses, and an eyepiece.

- ・ B以下の人 126人 → 提出済 31人(25%)

