保健通信

NO.6
令和５年 10月２日
板津中　保健室

今月の保健目標
目を大切に
しよう

「読書の秋」の由来は、７世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10 月 27 日～11 月９日は読書週間です。秋の夜長は読書にぴったりですが、集中しすぎて夜更かしにならないよう気を付けましょう。

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。「そんなのおじさん、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。

どうしてなるの？

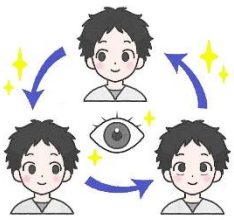
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

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。

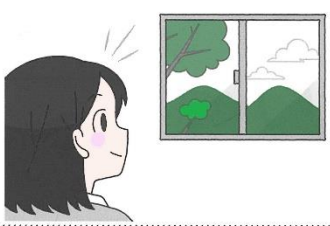
目を動かす

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ぐしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、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ぐれます。

目を温める

ホットタオルなどを目にあ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。

10/3 は運動会です！

安全に、けがをせず、楽しい運動会にしましょう。

長い爪は怪我のもと

爪が割れたり、剥がれたり、他の人をひっかいてしまったりと、長い爪は怪我の原因になります。「爪は切ってあるよ」と言う人。足の爪は大丈夫ですか？

水分補給を忘れずに

まだまだ熱中症に注意が必要な時です。運動前・中・後の水分補給をしっかりと行いましょう。運動会当日は 1.5～2L ぐらい持ってきましょう。

汗の始末はしっかりと

汗は運動で上がった体温を下げるためにでます。汗の始末をせずにそのままにしておくと、汗冷えがおこり、体調不良をまねく原因になります。汗拭きタオルや着替えなどを準備しましょう。

けがをした時は、傷口を流水でキレイに洗ってから救護場所や保健室に来てください。

食事はしっかりと

朝食は「からだ」と「脳」を目覚めさせ、午前中の活動の原動力になります。力いっぱい全力を出し切るためにも、朝食はしっかりと食べましょう。食べすぎには注意しましょう。

質の良い睡眠を

毎日の学習や運動の疲れはその日のうちに解消しましょう。

寝不足では注意力が散漫になり、大きなけがにつながります。

感染症対策も忘れずに

インフルエンザやコロナが小松市でも流行しています。手洗いを正しく行い、体調が悪いときは無理をしないなど、予防対策をしましょう。

秋の希望者視力検査を行います。

10 月 10 日（火）～10 月 13 日（金）まで、保健室で秋の希望者視力検査を行います。自分の視力が気になる人、最近、見えにくくなった人など、検査をしてみませんか？

（検査は休み時間に行います。）

健康観察から思うこと

健康観察で今日の体調は「元気」でも、今日の気分は「少し疲れている」、「とても疲れている」とこたえている人がいます。気温の急激な変化や日頃の疲れ、睡眠不足など、様々な理由が考えられます。勉強に部活動、運動会等の係活動など、忙しい時期ですが、体にも心にも疲れをためないように、ゆっくり休むことも必要です。いつもより少し早めに横になる。スマホやゲームも気になるけど、今日は休スマホ・ゲーム日！など、自分の心身を労わりましょう。

参考：（株）日本学校保健研修社発行　月刊誌「健」2023 年 10 月号