

保健だより 10月



令和 5.10.2
大楽毛中学校
養護教諭

寒暖差に注意しよう



昼間は、汗ばむ陽気でも、朝晩はだんだん冷え込むようになってきました。そのせいか、保健室にも頭痛・咳・吐き気など体調不良で来室する人が多くなってきています。

秋から冬へと変化していくこの時季、こまめに天気予報をチェックして、寒いときは下着を着たり、制服の上に上着を着てくるなど、自分自身で体調管理をしっかりとしましょう！お風呂にゆっくりつかって体を温めるのもいいですね。

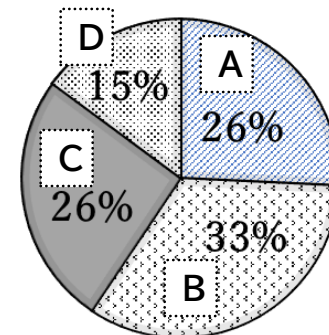
10代でも
老眼になる!?



「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、遠くと近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、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多きかもしれませんが、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。

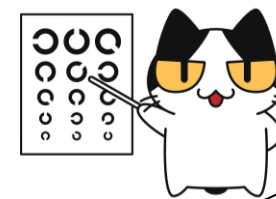
大中学生の視力検査の結果（4月）

A: 1.0以上 B: 0.7~0.9
C: 0.3~0.7 D: 0.2以下



4月の視力検査の結果をグラフにしてみました。眼科を受診してくれた人もいますが、まだの人は早めに眼科を受診しましょう。

視力低下の気になる人は保健室に視力検査をしに来てもOKです。



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

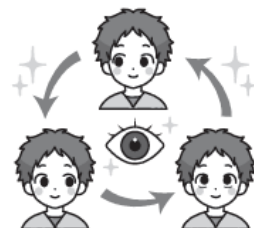


スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

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。



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。