ほけんだより
2023．10．2（月）　NO．16
練馬区立石神井中学校　保健室

☆目が疲れているかチェックしよう

チェックが多いほど
目が疲れているかも…

- □ 目がかすむ
- □ 目がしょぼしょぼする
- □ 目が乾く
- □ 目が赤い
- □ 目の奥が痛い
- □ 肩こりがひどい
- □ 目に異物が入っている感じがある
- □ まぶたが重い
- □ 頭痛がする
- □ 吐き気がする

クイズ　仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント　本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ケ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

適度な運動を

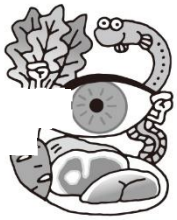
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に１回は画面から目を離して休ませましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る１時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

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！

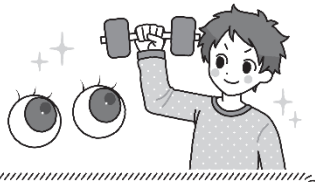
- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

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。

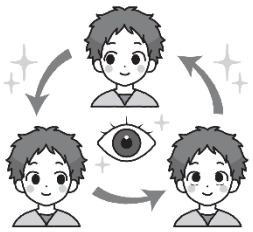
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング



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。

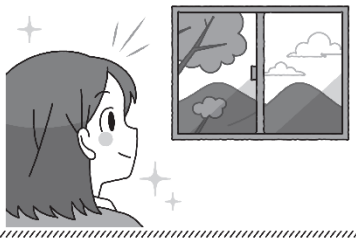
目を動かす✨

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。



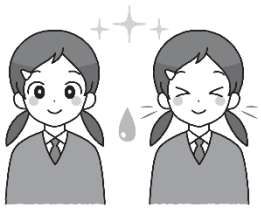
遠くを見る✨

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。

参考：「健康教室」１０月号

さまざまな生物の「目の不思議」

●光る！ネコの目

暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

●たくさん！昆虫の目

トンボやチョウの目は細かい網の目のようですが、そのすべてが目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

●閉じない？魚の目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろん時々眠っていますが、目は開けたままなのです。