



令和7年10月10日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

あさ よる はださむ あき きおん きゆう  
朝や夜は肌寒くなり、秋らしくなってきましたね。気温が急に  
さ がるときは、たいちよう くず しやすくなるので気を付けてください。  
きそくただ せいかつ こころ げんき す  
規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

## メガネの正しい使い方について知っていますか？

### メガネをかけると近視が進む？

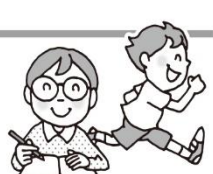
**— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —**  
近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

**— メガネの度に注意 —**  
メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



### — かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



## やってみよう！

### 目のトレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② 指を鼻に近づけ、見続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

