

## 特集！ 目についてのアレコレ

**まぶた**  
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

**まゆげ**  
汗が目に入るのを防いでいます

**まつげ**  
こみやほこりが目に入るのを防いでいます

**なみだ**  
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

実は、**目**を守ってくれている？

大切な目を守るため、ほこりや汗などの異物が入らないような仕組みが身体にはたくさんあります！

## スマホ老眼

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホ老眼かも!?

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

**目を動かす**

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

**目を温める**

ホットタオルなどを目にあてましょう。

**遠くを見る**

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

### 視力低下のサイン

これやっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

黒板が見えづらくなっている人はいませんか？視力低下は、「見えない」だけでなく、集中力や思考力の低下に繋がりが、学力に影響する恐れがあります。



## 体調不良が増えてきています...



最近、季節の変わり目であったり、2学期の疲れが徐々に表れてきたりしているせいか、喉が痛い、咳が出る、などの理由で保健室の来室者数が増加しています。

さらに、体調不良だけでなく、インフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎などの感染症にかかる人も増えてきています。咳が出る人は、マスクをしたりティッシュを持ち歩いたりなど、咳エチケットをきちんと行いましょう。また、元気な人もハンカチを持ち歩き、手洗いをこまめにして、病気にかからないよう予防しましょう。また、朝起きた時、いつもと調子が違う場合は無理をして登校せず、自宅で様子をみましょう。無理をして登校し、発熱して早退するケースが増えています。毎朝の健康観察にご協力ください。