

ほけんだより 10月

令和4年 10月 3日
唐津青翔高等学校 保健室

10月に入り、ようやく涼しくなり秋らしくなってきました。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。色々な楽しみ方がありますね。皆さんは、どんな秋を過ごしますか？

この時期は朝や夜と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど体調管理を行いましょう。10月19、20日は青風祭があります。万全な体調で楽しみ、ベストを尽くしてください！



目が疲れやすい生活をしていませんか？
目の疲れは視力の低下にもつながります。
生活習慣を見直して目を大切にしましょう。

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷つきやすくなり、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあります。目が乾いてゴロゴロするなど症状が続くようであれば眼科へ相談しましょう。なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

やってみよう！ドライアイチェック！

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とどきき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



10月10日 目の愛護デー

大切な目 普段から **アイ** してあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



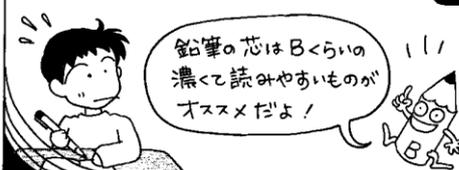
メガネ・コンタクトレンズ" 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影がでない方向からスタンドをつけるようにしましょう。1/1テコ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください