

教室掲示

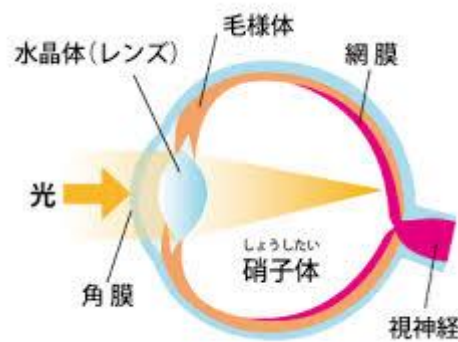
小松高校 保健室
NO. 7
2024年9月27日

ほけんだより 10月

10月10日は「目の愛護デー」

なぜ10月10日が目の愛護デーなのかというと、10と10を横にすると人の目と眉毛に見えるからだそうです。この機会に、目を健康に保つためにできることを紹介します！

そもそも目はどのように働いて「見える」ようになっているのか！目はよくカメラに例えられますが、カメラのレンズの役割をしているのが**水晶体**、ピント調節装置が**毛様体**、フィルムが**網膜**となります。毛様体という筋肉が水晶体の厚さを調節することで、さまざまな距離のものを網膜に写すことができます。ということは、近くのものを見続けると近くを見るための筋肉に力が入り続け、筋肉に疲労がたまっていきます。そのため、ずっと近くを見ていると遠くを見たときにピントが合わなかったり、目が疲れてしまったりということが起きてしまいます。勉強にスマホに、近くを見ている時間が長い皆さんにやってみてほしいのが、**20-20-20ルール**です！



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

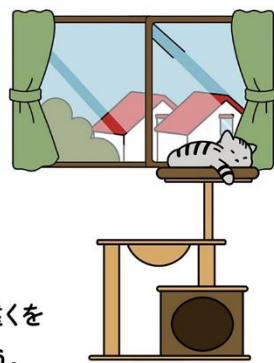
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

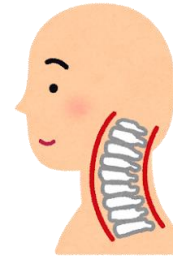
ブルーベリーを食べると視力が上がるってホント??

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という成分が眼精疲労の回復や視力の低下の防止に効果があるのは事実ですが、気休め程度だそうです。視力を上げるためにブルーベリーを食べるくらいなら生活習慣を見直した方がよさそう…

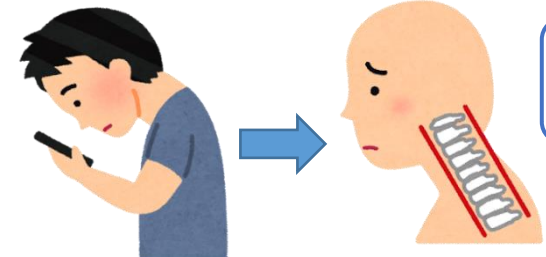
なっていないですか? 「ストレートネック」

目と関連して、視力の低下に大きく影響を与えるのが“姿勢”の中でも現代人に多くなっているのが「ストレートネック」です。通常の首の骨は頭を支えるためにカーブした形になっています。ところが、猫背などのよくない姿勢、スマホやパソコンの画面を長時間見ながらの作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐになってしまいます。この状態が「ストレートネック」です。そうなるとう首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が出ることもあります。心当たりのある人もいるのでは？

健康な首



ストレートネック



ストレートネックのチェックリスト

- 1日5時間以上デスクワークをする
- 1日1時間以上スマホの画面を見ている
- ノートPCやタブレット端末をよく使う
- 枕がない方が寝やすい
- 左右顔を向ける範囲が狭い、どちらかを向きにくい
- 首を後ろに反らすと、痛みや違和感がある
- 座っているとよく肩や首が凝る
- 疲れると頭を締め付けられるような頭痛がある
- 1日30分以上歩いていない

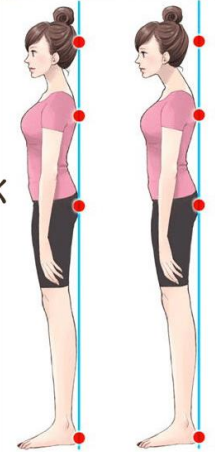
5つ以上当てはまる場合は要注意

ストレートネックのセルフチェック法

壁に背をつけて「気をつけ」の姿勢をします。

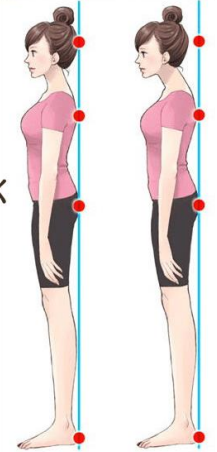
○正常

後頭部
肩甲骨
腰
かかとが壁にくっつく



×ストレートネック

後頭部が壁につかない
あるいは意識的に首を後ろに倒さないとならない



ストレートネックかな?と思ったら…

普段から良い姿勢を心掛ける、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにする、軽い運動やストレッチ、お風呂で身体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にしてみましょう！



目の脳の不思議

皆さんはこの画像を見たことがありますか？見る人によって色が違って見えるそうです。(ちなみに私はドレスが青と黒、スニーカーはグレーとエメラルドグリーンに見えます。)

これには目の錯覚や周りの光の認識の仕方の違いが関係しているみたいです。

周りの人とどのように見えているか話してみると面白そうですね！（データの方のほけんだよりで見ると分かりやすいです！）

