

ほけんだより 10月

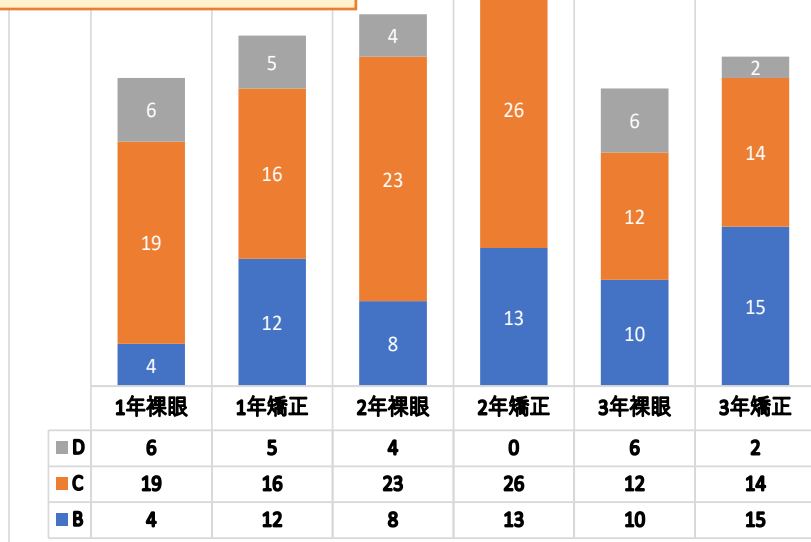
七尾市立七尾中学校
令和5年10月10日

10月10日 目の愛護デー

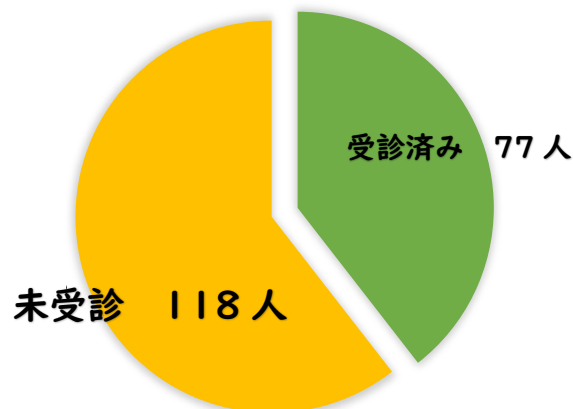
スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために目を使い過ぎないように注意しましょう。30分に1回は休憩を！

4月の視力検査結果

～眼科受診が必要な人数～



合計 195 人!



受診率 39.5%

眼科受診が必要だと思われる生徒には、眼科受診勧告書を配付しています。受診された場合、「受診報告書」の提出をお願いします。

10代でも 老眼になる!?

スマホ老眼になってない?

「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。「そんなおじさん、お婆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。

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。

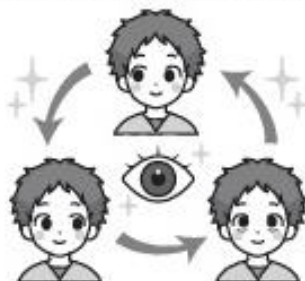


スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング®



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。



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。



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。



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。

