保健だより

金沢錦丘中学校
保健室
令和４年１０月６日

近年、子どもの近視が増加し、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生１００年時代とも言われる今、大切な目を健康に保っていきましょう。

１０月の保健目標

目と姿勢の健康

夢中になっている目、疲れているかも・・・

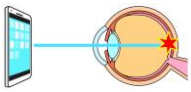


疲れ目のサインが出ていないか チェックしてみましょう

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目が重い
- ☐ 目が乾く
- ☐ まぶしい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 肩こり・吐き気がある



目が疲れる原因



①長時間、近くを見続ける
ゲームや読書、スマホに夢中になると姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちです。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

②ブルーライトを浴びる
スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くなります。

③目の疲れが取れていない
睡眠不足になると、目の疲れが残ります。

疲れ目解消　4つのケア

まばたき　意識してまばたきをして、目の表面を涙でうるおす。



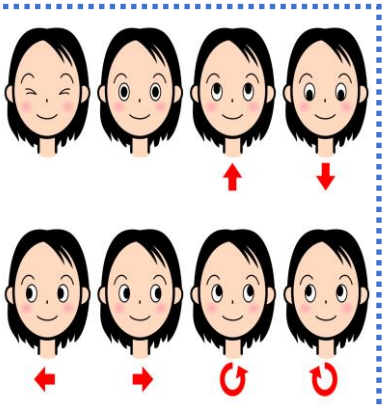
遠くを見る　遠くを見て、目をリラックスさせる。



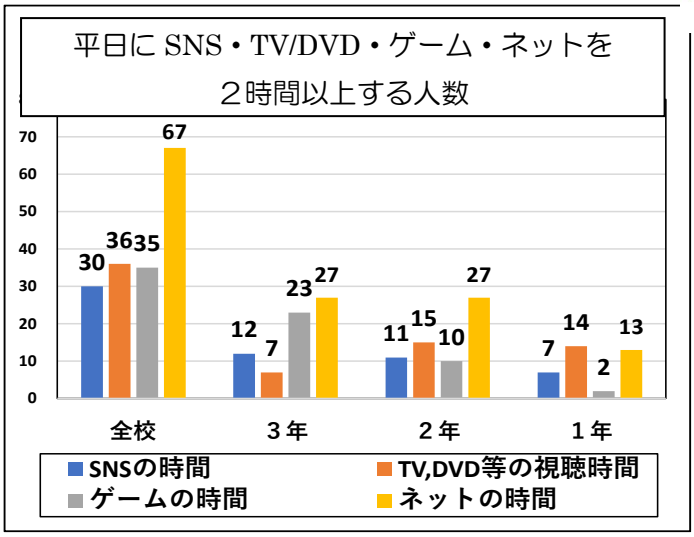
目を温める　血流を良くして目の周囲の筋肉をほぐす。

眼球ストレッチ　目の体操をして目の筋肉をほぐす。

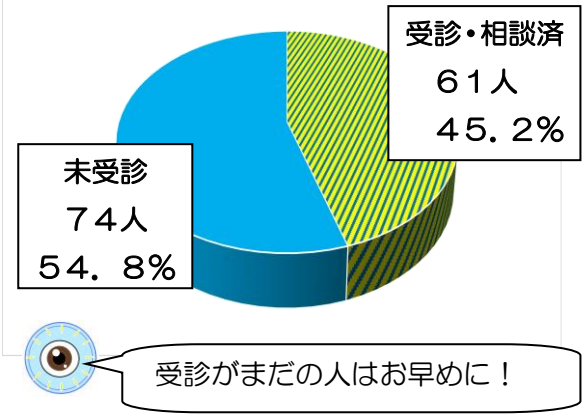
目の体操



健康・生活調査より



視力受診状況（10/3 現在）



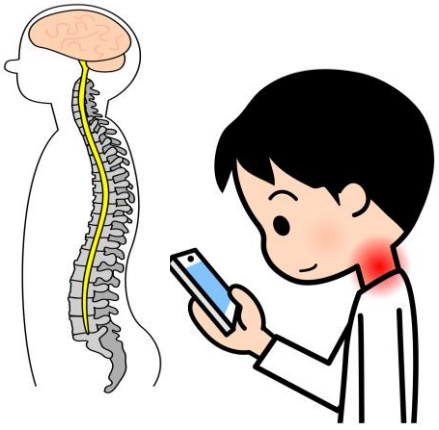
６月に実施した健康・生活調査結果の一部です。「平日に SNS・TV/DVD・ゲーム・ネットを２時間以上する人数」は「ネット」が一番多く、全校で６７人という結果でした。長時間の使用で目の疲れ⇒視力低下にならないよう、使用時間を減らす・目を休ませるなどに注意していきましょう。

「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいるようですが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間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なままになり、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現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、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ほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。



正しい姿勢をしていますか？　ピン・ピタ・グーで集中しましょう！

姿勢を正しくすると血液循環がよくなります。また、体や脳に十分な酸素が行き渡り、集中力がＵＰします！

