

# ほけんだより 10月号

鶴来高校 保健室  
2023年10月1日

「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。「そんなの、おじさん、おばさんになるものでしょ」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きます。

## スマホ老眼になっていない？

10月10日は  
目の愛護デー

### チェックしましょう！

- 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。  
スマホの使い方を振り返ってみましょう！



## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

目を動かす

顔を動かさないように  
目をぐるっと一周させるなど  
目の周りの筋肉をほぐそう。

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  
目の筋肉をゆるめよう。

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。

目を温める

ホットタオルなどをまぶたにあてて、血流を良くしよう。  
目を休めるのも大事なトレーニングです。

## 食べよう！



## 目👁️に良い食べ物



かぼちゃ



ほうれん草



にんじん



涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です

サバ



うなぎ



豚肉



大豆



視力の低下を防ぐ効果があるビタミン B1 が豊富です

レバー



たまご



ヨーグルト



納豆



目の充血や疲れを回復するビタミン B2 が豊富です