

# ほけんだより 10月

松山中央高校  
保健室  
R5.10

## ◎ 季節の変わり目、体調管理をしっかりしよう！

朝晩は涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。何をするにも気持ちの良い穏やかな季節です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……好きなことをより深めたり、新しいことに挑戦するのもいいですね！ この時期は朝晩と日中の気温差が大きいので、衣服で調節して体調管理をしましょう。



## ★ 10月10日は目の愛護デー

## スマホ老眼になってない？

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。



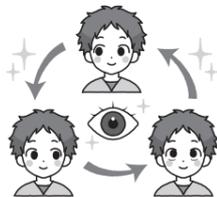
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



### 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。



### 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。



### 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。



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。見えづらい、目が疲れるなど、気になる症状があれば眼科を受診しましょう。

