

# ほけんだより 10月

NO. 5  
2024/10/8  
保健室

## スマホ老眼って何だろう？

10月となりました。2年生は2泊3日の修学旅行、1・3年生は遠足があります。楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。

10月は夏の暑い季節に比べ、過ごしやすくなりますが、この時期は朝晩と昼間の寒暖差が大きいいため、体調を崩しやすい季節でもあります。寒暖差に気をつけながら、手洗いうがい、規則正しい生活に加え、衣服等での調節をして体調管理をしていきましょう。

長い時間、スマートフォンやタブレットなどを見続けることで、**目の筋肉が緊張状態**となり、凝り固まってしまうことで、ピント調節が一時的にできなくなってしまう。若い年齢から老眼のように**近くのものが見えにくくなる**症状を、スマホ老眼といいます。

### スマホ老眼の症状

- ・スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ・スマホの小さな文字を見るとき、少し離すと見やすくなる
- ・目の奥が痛い、充血する、目が乾く
- ・休んでも翌日、目や体の疲れがとれない



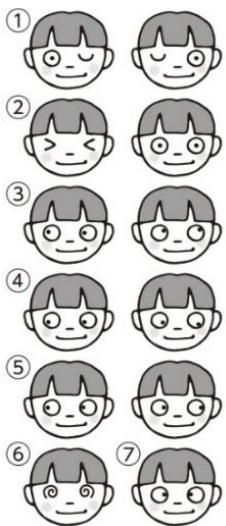
### 10月10日は

## 目の愛護デー

10を横にすると眉毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ「10月10日」が目の愛護デーになったそうです。休みなく働き続ける目をいたわる生活をしましょう。

スマートフォンなどを近くで長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

アメリカの眼科学会が推奨する、目の健康を守るための方法です。20分間続けて近くを見たあとは、20フィート（約6メートル）以上離れたものを、20秒間眺めることで、目の疲れを予防・解消できるというものです。

### こころにも応急手当

こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておいてしまう人が多いかもしれません。

ですが、こころにも応急手当が必要です。その方法のひとつが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことです。

学校にはスクールカウンセラーや相談員が週に1度、来校しています。みなさんの利用を待っているの、いつでも来てください。

また、以下の窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

