



ほけんだより

10月号
金山町立金山中学校
文責 鈴木綾子

朝晩冷え込むようになりだんだんと秋が深まってきています。寒暖差があるこの時期、風邪を引いたりし体調を崩しやすくなります。生徒たちは、全会津新人戦、文化祭に向けて一生懸命に活動しています。疲れが残らないように、普段から早寝早起き、しっかり栄養を取るなどして体調を整えましょう。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など好きなことで秋を楽しみ、夏の暑さで疲れた心や体をリフレッシュしてみませんか。

10月10日は目の愛護デーです。

大切な目を普段からアイしていますか？



目にこんな症状は出ていませんか！？

近距離にあるスマホの小さな画面を、長時間見続けることは、目にかなり負担になります。下のような目の症状について思い当たる人は、もう一度スマートフォンなどの電子機器との付き合い方を見直してみましょう。

視力低下 疲れ目(眼精疲労) 目がかわく(ドライアイ) 目がかすむ

もしかして・・・老眼！？

最近、スマートフォンを使用する若い人たちの間で、「手元の文字が見にくい」「近くにピントが合いづらい」といった症状がでる「スマホ老眼」に悩む人が増えているようです。



その原因は・・・スマホ！

至近距離でスマートフォンなどを見続けることにより、目のピント調節をしている「毛様体筋」が凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。加齢による老眼と違い、若い世代にみられるスマホ老眼の場合、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴です。

スマホ老眼を放っておくと、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状がでることもあります。スマートフォンなどを使用する場合は、目との距離を保ち、長時間の使用は控えましょう。

目に優しい生活を

- 眼鏡、コンタクトは自分の度数に合ったものを
- ゲームやスマホの見過ぎに注意
- たまには遠くの景色をながめてリラックス
- 照明を適切に使用

目が疲れた時は蒸しタオルで温めるのもおすすめ♪



4月に行った視力検査で眼科受診が必要だった人は、新型コロナの感染状況を見ながら受診をお願いします。