



すこやかだより



No.9 2024.10.3(木) 上川高校 保健室

みなさん、^{がっきかんきゅうぎょう}学期間休業はどのように過ごしていましたか？リフレッシュできた人、バイトをしていた人、海外疲れて寝ていた人、様々だと思います。今週から後期がスタートしますので、気持ちを切り替えて新たなスタートを切りましょう！

ところで、お休みの間、みなさんの手には常にスマホが^{にぎ}握られていたのではないのでしょうか？学校でも、ながらスマホをしている生徒をよく見かけます。今月10月10日は目の^{あいご}愛護デーです！人生100年時代、ずっと健康でいられるように目を大切にする方法を一緒に学びましょう。

目に悪い生活、していませんか？



長時間のスマホやゲーム



ビタミン不足



前髪が長い

目をよく^{こす}擦る



度が合わないめがね、
コンタクトを使う

ストレス
運動不足



放っておくと、大変なことになるかも・・・

なぜ目に悪いの？ 🙄🙄

長時間のスマホやゲーム

⇒近くの物を長時間見続けると、ピントを合わせるための「水晶体」が膨らんだ状態になり、水晶体を支える「毛様体」という筋肉が疲労し、近視が進行します。

ビタミン不足

⇒ビタミン A やビタミン B12 が不足すると、暗いところでモノがよく見えなくなる「夜盲症」になる可能性があります。特にビタミン A には皮膚や粘膜を守る働きがあります。

度が合わないめがね、コンタクトを使う

⇒網膜上にきちんと焦点が合わないため、眼精疲労を起こし、頭痛や吐き気等を引き起こす可能性があります。

前髪が長い、目をよく擦る

⇒前髪が目に入ることや目を擦りすぎること、眼球の表面に傷が付き、傷口から炎症を起こしたり、感染症を併発したりする可能性があります。

ストレス、運動不足

⇒ストレスが多い人や運動習慣がない人は、無意識のうちに呼吸が浅くなることがあります。呼吸が浅いと血液の循環が悪くなり、目の筋力の低下や目のレンズの役割を果たす「水晶体」の弾力が失われます。この状態が続くと、近視が進む可能性があります。

目に良い習慣って？

ここまで目に悪い生活をあげてきましたが、習慣化してしまっていることをすぐに直す事は難しいですね…。そこで、少し意識するだけですぐに行える簡単な方法を紹介します！

✓30 分間画面を見たら、20 秒間目を休める

遠くのものを眺めるもよし。目をつむるのもよし。とにかく一度画面かた目を離し、休ませてあげることが大切です。

✓温かいタオルを目に乗せて血行促進を促す

目を温めることで緊張した「毛様体」がほぐれ、近視を進行させにくくする事ができます。

✓目を上下左右斜め方向に動かす

同じところを見続けて目が凝り固まっている時に、目を色々な方向に動かし筋肉をほぐしましょう。