



保健だより 10月号

平城高等学校 保健室
令和元年度

空が高く、風も爽やかな秋らしい気候になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…あなたの秋はどんな秋ですか？夏の暑さで疲れた心と体を様々な面から上手くりフレッシュしたいですね。



目がピンチ?! スマホ老眼に注意!

最近、20~30代で「手元が見づらい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめとした携帯情報端末の長時間使用による“スマホ老眼”と呼ばれます。スマホやタブレットなどの操作では、PCよりも更に近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。「まだ10代だし老眼なんて…」と思うかもしれませんが、皆さんの世代は小さい頃からこうしたメディア機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

10月10日は 目の愛護デー



目によい栄養 ABC

体の中から目をサポートしよう!

- ★ビタミンA: 目の粘膜を強くする (にんじん、ほうれん草、カボチャ)
- ★ビタミンB: 視力低下を防ぐ (ビタミンB1) 豚肉、サバ、玄米、れんこん (ビタミンB2) 納豆、レバー、たまご、のり
- ★ビタミンC: 目の健康を保つ (柿、小松菜、ブロッコリー、大根、じゃがいも、さつまいも)



あなたは大丈夫? スマホ老眼チェック☑

眼環境

- 1日2時間以上、スマホを使用している
- スマホ画面を至近距離で見ることが多い



眼の症状

- 目が充血する、あるいは腫れる
- 目の奥が痛む 目が乾く
- 今まで眩しいと感じなかった光を眩しいと感じる
- スマホを操作した後に遠くを見るとぼやける
- スマホの小さな字を見るときは少し離すと見えやすくなる
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくくなる

身体の症状

- 頭痛がしたり、頭が重く感じる
- 肩こりや首こりを感じる
- 天井を見ようとすると首に痛みや違和感がある


※各項目で1つ以上、計3つ以上あてはまれば、要注意!

スマホ老眼の初期症状かもしれません。

スマホやPCなどの使い方、時間について見直してみましょう!

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの?

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。また、症状は同じでも、 体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。

●点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。