

ほけんだより

令和5年 9月29日
古河市立古河第二中学校

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきましたね。何をするにもよい季節。いろいろなことにチャレンジして、からだにも心にも栄養をあげて、元気に過ごしましょう！

👁️👁️ 10月10日は目の愛護デー 🗓️🗓️

10代でも
老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない?

<p>チェックしよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 気付くとスマホを使っている <input type="checkbox"/> スマホを使った後、画面を見るとピントが合わない <input type="checkbox"/> 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない <input type="checkbox"/> 夕方になると物が見えにくい <input type="checkbox"/> スマホの文字が読みづらい <input type="checkbox"/> 肩や首の痛み、頭痛などが以前よりも強くなった <p>📱 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。</p>	<p>スマホ老眼のサイン</p> <p>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。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

〇〇の秋 …あなたはどのように過ごしますか?

「スポーツの秋」



運動不足で体力が落ちている人もいるかもしれません。暑さも落ち着いてくるので気軽に身体を動かしてみよう。

「食欲の秋」



暑さがやわらぎ食欲* 倍増! サンマ、栗、柿* など旬の食材を味わ* ってみよう。

「読書の秋」「芸術の秋」

秋の夜長といわれます。たまにはスマホ断ちし、本を読んでみませんか?ただし、夜更かしは厳禁です!



絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画を観たり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



10月17日～24日は



保健室では薬をあげることは出来ません。必要な生徒は自分に合う薬を持っておき、体調が悪いときにすぐに飲めるようにしておきましょう。また、薬は正しい飲み方をしないと効果が薄れてしまいます。

やってみよう 📺 のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- 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



Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

<p>① 飲む時間を守る</p>	<p>② 飲む量を守る</p>
<p>③ 水かぬるま湯で飲む</p>	<p>④ 友達の薬を飲まない</p>