

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校
保健室

2018.10.2 ☆ 7号

朝晩は少し肌寒く、すっかり秋の訪れを感じるようになりましたね。秋と言えば、運動や読書に食べ物！スーパーで買い物をしていると、栗にサンマにきのこに…秋の食べ物が出揃いました♪これからどんどん秋を感じるものが増えてきますね。制服も衣替えがスタートします。今月は気温の変化に注意し、衣服の調節に気をつけて過ごしましょう。大分県内の学校でインフルエンザの臨時休業の報告が出ています。手洗い・うがいをしっかりとるようにしましょう。

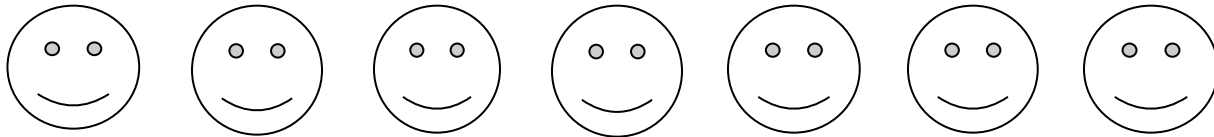


10月10日は“目の愛護デー”です

近年、視力低下の低年齢化傾向にあります。そしてその原因のひとつに生活習慣が考えられます。テレビゲームの時間・携帯の画面を見る時間・部屋の明るさ・姿勢・バランスのとれた食事・睡眠時間…などを振り返ってみるとみなさんはどうでしょうか？目にやさしい生活ができているかももう一度見直してみましょう。

目の疲れをとる

3分間の目の体操



目を開いた状態から…

- ①強くとじる
- ②ぱっと開く
- ③左へ
- ④右へ
- ⑤上へ
- ⑥下へ

それぞれ3秒ずつ動かし、これを毎日約3分間繰り返すと、目の筋肉が鍛えられ視力低下も防げます。

黒板の字が見えにくいなど視力が気になる人は眼科を受診し、メガネやコンタクトの調整をしましょう！



自分の目に思いやりを

スマホと目の筋肉

例えば鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているとちょっと楽。でも腕を縮めて、ずっとからだを持ち上げた状態だと、すごくしんどい。
——これって目も同じ？

<ヘトヘトになっても働き続ける>

水晶体は遠くを見るとき薄くなり、近くを見るときは厚くなって網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るとき毛様体筋は「厚くしよう」と緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホは疲れがとて大きいのです。毛様体筋の働きは無意識のうちに行われるので、近くのものを見ている限り働き続けます。

スマホと網膜

例えば夏の海。太陽の光はキラキラと最高だけれど、海にも日陰にも入らず、ずっと浴び続けると日焼けで皮膚がヒリヒリしますね。
——これって目も同じ？



<エネルギーが強すぎるブルーライト>

太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。ブルーライトはエネルギーも強いので、スマホの画面を見続けるとブルーライトによるダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるようです。寝る前にスマホを見ると眠れなくともブルーライトを浴びてしまうからです。



スマホと涙

例えばスポーツをしているとき。こまめに水分補給をしたいのに、ずっとできなかつたら喉がカラカラになってしまいますね。
——これって目も同じ？

<まばたきはなぜしてしまう？>

私たちの目は涙によって守られています。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。涙は水分だけでなく、栄養も目に与えています。そんな涙を目の表面に行きわたらせるためにするのが、まばたきです。スマホに夢中になるとまばたきの数がぐっと減ります。意識してパチパチ！まばたきを忘れずに。