

# ほけんだより 10月号

貝塚市立第一中学校  
保健室  
RS. 10. 11

10代でも!!

## スマホ老眼になっていませんか?



老眼とは... 年齢を重ねると現れることが79%。

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のこと。

10代でも一時的に似た症状が出る「スマホ老眼」が増えています。

### スマホ老眼チェック

- 気付くとスマホを使っている
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホを使ったあと周囲をみるとピントが合わない
- スマホの文字が読みづらい
- 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった

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、右のページの10ヶ条を参考にみなおしをしましょう。

### なんでこうなるの?

答えは毛様体筋...

目のピントを合わせる筋肉。

水晶体の厚みを変化させて調節している。

(加齢の老眼は水晶体が硬くなり、ピントが合わせづらくなった状態)

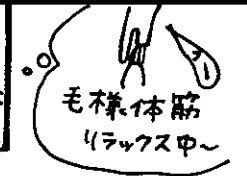
スマホ老眼はスマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まってしまう働きになり、ピントが合わせにくくなります。

## スマホ、タブレットから目を守る10ヶ条

良い姿勢で

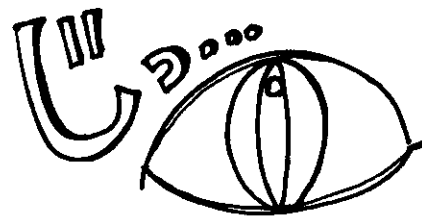
長時間見ない

遠くを見て目を休める

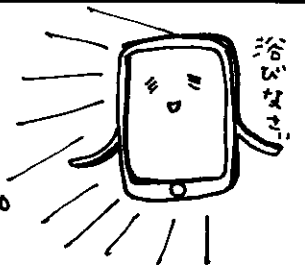


まばたきを忘れない

寝る前は見ない



画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。



適度な運動を

睡眠は十分に

画面に集中していると、長時間同じ姿勢となり肩こりや疲れ目の原因に。

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



目によい食べ物を

度合ったメガネ

気になるときは眼科

涙を作る時に活躍

目の充血や疲れを回復

目薬A (はろひん)

目薬B (はろひん)

視力低下を防ぐ効果

定期的な検眼

目薬C (はろひん)

度数が合っていないと見えづらく、頭痛、めまい、疲れの原因に。

裏面に、色覚検査のお知らせがあります→

# 色覚検査のお知らせ

色覚検査は平成15年度から法律の改正により定期健康診断では行われていません。色の見え方についての特性を知っておきたい方や気になることがある方は、保健室で色覚検査表による検査を個別に受けることができます。

ご希望の方は、下記申込用紙を10月16日(月)までに担任まで提出してください。尚、色覚は生まれ持った特性ですので、変化することはありません。検査毎に結果が変わるものではありませんので、毎年の検査は不要です。

### ◆色の見え方の特性について◆

目の赤・青・緑のそれぞれの色を認識する感覚が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、違った色の見え方をする人がいます。色の見え方に特性がある人は、男性で5%、女性で0.2%の割合でいますが、大半は日常生活に支障を感じることはないと言われています。しかし、授業を受けたり、職業進路選択にあたり、色覚についての特性を知っておくためにも、検査は大切です。

### ◆手続き・検査方法◆

1. 検査を希望された方に検査の日時を伝えます。(申込日から数日後になります。)
2. 検査は保健室で個別に行います(数分で終わります)。
3. 検査結果を封書でお渡しします。

※希望する人は、下の申込書に必要事項を書いて、担任まで提出してください。

✂ キリトリ

## 色覚検査申込書

令和5年 月 日

貝塚市立第一中学校校長様  
色覚検査を希望します

年 組 生徒名

保護者名

# 体育大会において状態を整えよう!!

いつもいけてるから大丈夫。そこは過信せず、キリトリ自己管理を!!

