

ほけんだより 10月

守谷高校 保健室

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?

チェックしよう!

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



どうしてなるの?!

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。



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。

大切な目を守ろう

10月10日は目の愛護デーです。ほとんどの人がスマホを持っていると思います。スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るために、ポイントをおさえていきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



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。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

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。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



9月19日 性教育講話を行いました

龍ヶ崎済生会病院の産婦人科でご勤務されています、陳 央仁先生をお招きして、2年生に向けて「自分(いのち)を生きる」をテーマに講演を行いました。

オンラインでの開催となり、途中何度か途切れてしまった場面もありましたが、自分を大切にすること・相手を思いやる気持ちをもつことについて、それぞれ深く考えることができたのではないのでしょうか。

当日大会でいなかった人、欠席早退をして聞けなかった人は、こちらのQRコードから、先生の高校生向けの講演のYouTubeが見られますので、ぜひ見てみてください。

3年生は、昨年同じ講演を聞いたことを覚えているでしょうか？
忘れてしまった人もいますので、卒業後社会に飛び立つ3年生にも、もう一度見てもらいたいです。

いのち
自分を生きる

～**愛し愛されるために**～

龍ヶ崎済生会病院 産婦人科 **陳 央仁**



<https://m.youtube.com/watch?v=HWtW0s-J6lc>

