

ほけんだより 10月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和7年10月2日発行

10月10日は
「目の愛護デー」

スマホ老眼になってない？



チェックしよう！

- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった
 - 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
 - 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
 - スマホの文字が読みづらい
- 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。



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。



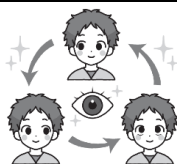
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



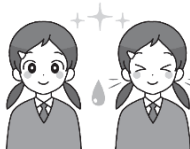
遠くを見る

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉を緩めてリラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



保健室から 「季節の変わり目」

体育祭はどうでしたか？大縄跳びに応援合戦にリレー等クラス一丸となって活躍した1日でした。綱引きでは、見ている人も思わず力が入ってしまうくらいなかなか見どころのある名勝負が繰り広げられました。種目に参加をしている人はもちろん、見ている人も声援や拍手があって全員で参加ができていい体育祭だったと感じました。

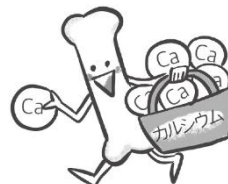


暑い中での体育祭でしたが、だんだんと涼しくなってきた、朝晩が寒く感じる時もしばしば出てきましたね。紅葉は木々の冬支度とも言われていて、気温が低くなると光合成の効率が落ちるので、その活動をやめて葉緑体を分解し、栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉が変わったり、葉を枝から落とすそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。これから昼夜の寒暖差が増してきます。服装で調節しながら過ごしましょう。

10月8日は「骨と関節の日」

知っているかな？骨の役割

体を支える 内臓を守る



カルシウムを蓄える

体を動かす



血液を作る