

ほけんだより



令和6年10月7日
糸満市立西崎中学校
保健室

早いものでもう10月になりました。少しずつ熱中症警戒の日が減っていますが、水分補給は忘れずに。今月号は保健目標である「目を大切にしよう。」に関連し目についての特集です。

10月10日は目の愛護デー

目の疲れをケアしよう！

目が疲れたときは...

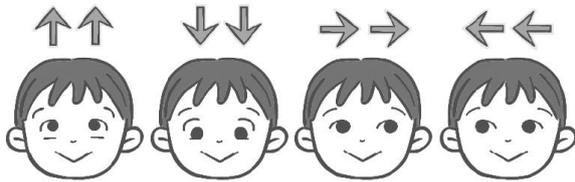


近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



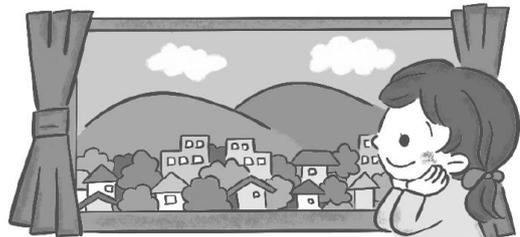
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

保健室からおうちの方へお知らせ

- 健康診断後、病院受診した生徒は手紙の返却で受診結果の報告をお願いします。
- 感染症拡大防止のため体調不良時は早めにおうちで休ませてください。

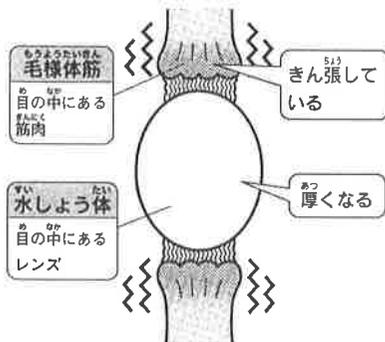
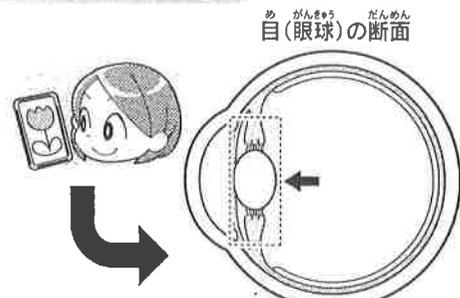
近くのものを見続けたら、「目の休けい」をとろう

指導 中京眼科 視覚研究所 研究員/慶應義塾大学 医学部 講師 綾木 雅彦 先生

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときには、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

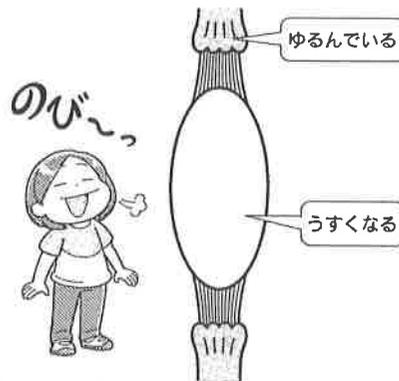
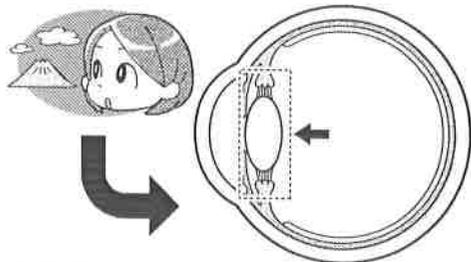
近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき

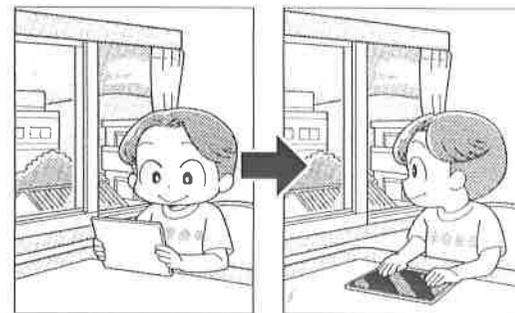


毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

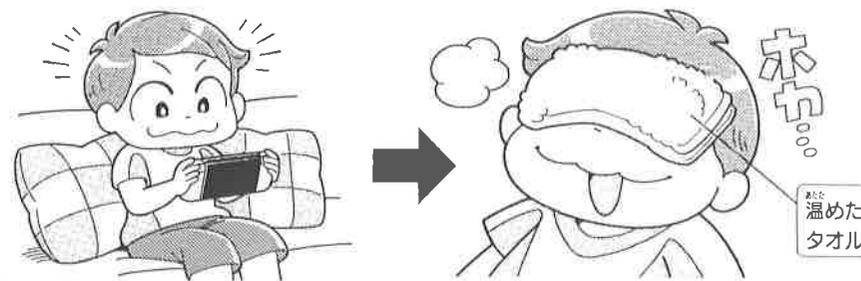
タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張るので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



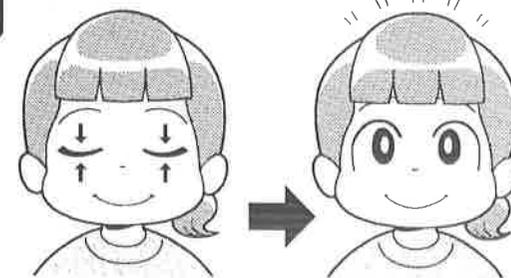
● 目の周りを温めるのも効果的です ●

目の周り(まぶた)に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれるため、目を休めることができます。



“まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面に集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行いましょう。



① 上まぶたと下まぶたを0.5~1秒つける
② 目を開ける