



能登川高校 保健室発行 R5年10月臨時号

- * 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう。
- * 本校ホームページにも掲載しています。

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。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



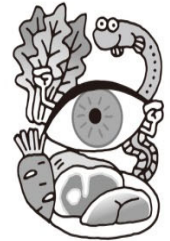
長時間見ない

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。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



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。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



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。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



眼の健康に気をつけながらデジタル機器を使用しよう！

～ 全国的に近視が増加しています。～

近視には、遺伝と環境の影響があるとされています。近視の両親から生まれた子どもは近視になる確率が高く、また、屋外環境で遊ぶ時間の減少や近いところを見る作業の増加等が近視の原因となっている指摘されています。

親が近視でその程度が強いほど、近視にならない生活習慣に配慮する必要があります。また、遺伝よりも環境の影響の方が大きいと言われているので、近視にならないような生活習慣を心がけることが重要です。

近視はメガネなどで矯正すれば視力が出るので、以前はあまり問題視されていませんでしたが、最近では下記のように、近視が将来、眼の病気になりやすいことがわかってきました。

○弱度近視は、正常よりも3倍～4倍網膜剥離や緑内障になりやすい。(参考：緑内障が進行すると失明にもつながる。)

○強度近視は、正常よりも1.4倍～2.2倍なりやすい。

なお、通常の近視は一度発症すると20歳頃まで進行します。低年齢で発症すれば強度近視になる可能性は高くなります。

～ 目に良い生活習慣 ～

*近くを見るとき。デジタル端末を見るとき

- ・十分な明るさ(照度)を保つ。
- ・正しい姿勢で30センチ以上離す。
- ・**「3つの20」**：20分に1回、**20秒以上、20feet(約6m)**遠くを見る。(連続させない。)
- ・特にスマホゲーム等をやり続けると、まばたきの回数が減り眼が乾燥し、眼精疲労を生じるので(ドライアイ等)、眼を休ませる。

*屋外の太陽光をあびる。

- ・**木陰、建物の影、曇りでもOk。1日当たり約2時間、1000ルクス以上**がよい。[参考：部屋の中は窓際でも800ルクス。]
- ・光を浴びると眼の奥で「ドーパミン」という物質が出て近視の発症を抑えられる。

生徒ホールでセルフ視力検査できます。視力低下がみられる人は眼科受診をお勧めします。また、図書室には目の健康に関する書籍コーナーもあります。

