

ほけんだより 10月

令和4年10月20日
西都市立穂北中学校

10月になり、季節が夏から秋に移り変わっていくのを感じます。今の時期は、日々の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。衣類の調整をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活リズムを整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

また、感染予防であるマスクの着用、こまめな手洗いも引き続きお願いいたします。

10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと、周りが見えなくなることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう『老眼』のような症状が10代に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが『スマホ老眼』です。

目は、毛様体という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりして緊張したまま凝り固まり、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。

『スマホ老眼』を放っておくと、視力低下の原因にもなると言われています。頭痛や肩こり等、全身の不調に繋がることも・・・



チェック！ してみよう！

※3つ以上当てはまったらスマホ老眼かも！？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 最近スマホの文字が読みづらい | <input type="checkbox"/> スマホやパソコンを1日8時間以上使う |
| <input type="checkbox"/> 遠くを見たあと近くをみるとピントが合わない | <input type="checkbox"/> スマホのゲームにはまっている |
| <input type="checkbox"/> 近くのものを見る時、目を細めてしまう | <input type="checkbox"/> 1時間以上スマホを見続けていることがある |
| <input type="checkbox"/> 肩や首のこり、頭痛がひどい | <input type="checkbox"/> スマホから目を離すと周囲のピントが合わない |
| <input type="checkbox"/> 最近、ドライアイが気になる | |

どうやって防ぐ！？ スマホやゲームをするときは・・・

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 画面と目を近づけすぎない | <input type="checkbox"/> ときどき休憩する | <input type="checkbox"/> 目の周りを温める |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|



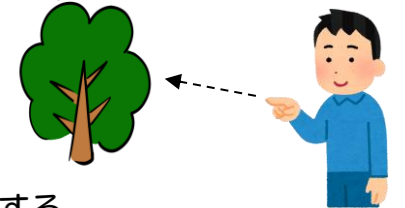
あなたの『きき目』はどっち??

みなさんは、「右ききですか？ 左ききですか？」と聞かれたら、手や腕、もしくは足のことだと思うかもしれませんが、他にも「**右きき**」「**左きき**」と区別されるものがあります。それが **目** です。

私たちは普段、特に意識はしていませんが、よく使う方が「**きき目**」です。もう片方の目で補いながら立体的にもものを見ているのです。

◆ きき目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この「**しっかりさしているように見える目**」が **きき目**です。ちなみに、スポーツなどでは、意識したうえできき目を使う場合もあるようですよ。



世界手あらいの日 10月15日

新型コロナウイルス感染症の流行で、『手洗い』が当たり前の生活になりましたが、10月15日が「世界手洗いの日」って知っていましたか？ ユニセフが正しい手洗いを世界に広げるため、2008年の国際衛生年に、毎年10月15日を「世界手洗いの日」に決めました。

語呂合わせではないので、なかなか認識されていませんが、10月15日は手洗いのイベントも開催されています。感染症や食中毒など、手洗いで防ぐことができる病気もあるので、これからもしっかり石けんで手を洗いましょう。

服装で上手にコントロールを！！

最近、気温差で体調を崩して保健室に来る人や早退する人が増えています。この時期は一日の気温差が激しく、体温調節が難しいため、体調を崩しやすくなります。肌着や上着でコントロールして、上手に体調管理をしてください。

