

# 保健だより

2018.10.9  
鬼怒商業高等学校  
10月号



つい最近まで半袖で過ごしていたと思っていたら、急に涼しい日が続くようになりましたね。急な気温の変化に身体がついていけず、体調を崩す人が増えています。気候や気温を自分の力では変えられませんが、服の着方を変えることで快適に過ごせます。体調を崩さないよう上手に上着などを活用しましょう。もちろん制服の着方は校則を守ってくださいね。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を大切にしようという日です。私達の生活に欠かせない「目」。この機会に目の健康について考えましょう。



## スマホ老眼ってなに??

「近距離の細かい字が読みにくい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」といった老眼症状が、近年若年層にも増えています。原因はスマートフォン（スマホ）の使い過ぎによるもので、それゆえ「スマホ老眼」といわれています。

スマホを見る時、私達は画面に目を無意識に近づけています。スマホを使用する時の画面と目の距離は約30~35cm、デスクでパソコン操作をする時が約40~50cmといわれているので、パソコンよりもずっと近い距離で凝視することになります。このような状態で長時間画面を見続けていると、目の筋肉を酷使させてしまい老眼のような症状が一時的に出てしまうのです。

一時的なものであるからといってスマホ老眼を放っておくと、本物の老眼になるのを早めたり、更に視力が悪化（弱視化）してしまいます。また、頭痛、不眠といった全身状態の悪化にもつながります。そこでそうならないために、日頃から次のことを心がけましょう。



目に疲れを感じたら、蒸しタオル等で目の周りを温める



定期的に休憩する（1時間使用に対し10分は休憩する）

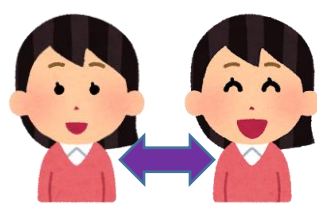
※長時間使用しない



スマホなどの利用時は眼との距離を保つ



まばたきの回数を意識的に増やす



## その他の目のトラブル



### ドライアイ

目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態です。眼の表面が乾く、眼がかすむ、疲れる、目の表面に傷を伴うといった症状が出てきます。さらに、頭痛や肩こりが引き起こされることもあります。エアコンの使用、パソコンやスマホの使用、コンタクトレンズなどが原因となります。

- まばたきを意識して多くする。
- エアコンの風が直接目にあたらないようにする。
- パソコンの画面は目より下にする。
- コンタクトレンズを正しく使用する。



### ブルーライト

ブルーライトは目に見える光の中で最も波長が短く、エネルギーが強いといわれています。そのため目が疲れやすい、睡眠リズムが乱れるといった影響が出てくるのです。そもそもブルーライトは太陽光に多く含まれており、浴びることで体内時計が朝にセットされ活動的に、太陽が沈みブルーライトを浴びなくなることで、体内時計が夜にセットされ眠くなります。そのため日常的に昼夜問わずブルーライトを浴びていると、睡眠リズムが狂いやすくなってしまいます。ブルーライトは、スマホやパソコン、LED照明などからも出ています。

- ブルーライトカットメガネやブルーライトカットフィルムを使う。
- 寝る前にスマホやパソコンの画面を見ない。
- スマホやパソコンの画面の明るさを抑える。



### カラーコンタクト

カラーコンタクトの装着による眼障害が後を絶ちません。カラーコンタクトは眼にとって異物であり、軽い気持ちでの使用は非常に危険です！ **※学校ではカラーコンタクトは禁止です！！**

- コンタクトレンズを購入する際は、必ず眼科を受診し、眼科医の処方に従ったレンズを選択する。
- コンタクトレンズは使用期限を守って使う。レンズケアは毎回正しく行う。
- 眼に異常を感じたらすぐに眼科を受診する。定期検査を受ける。



## リスの独り言 第5回

4月から半年が経ちました。私もだんだん慣れてきて生徒達も気軽に話しかけてくれるようになり、とても嬉しいです。半年間の保健室の様子は、ケガ240人、体調不良232人、その他11人の来室がありました。これからも皆さんが快適に学校生活を送れるよう、サポートしていきますね。

