

保健だより

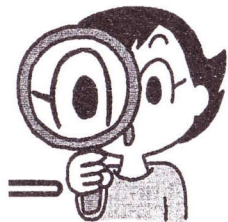
目の健康
特集号

平成29年10月10日(火)
江戸川区立葛西中学校
保健室



今日10月10日は『目の愛護デー』

10月10日は、10を横にすると眉毛と目に見えることから「目の愛護デー」とされています。



目は眠っているとき以外は、いつも働いています。人間の体は、目だけを使っている、肩がこったり頭が痛くなったり、全身にストレスがかかっています。疲れがたまりすぎないように、目にやさしい生活を心がけましょう。

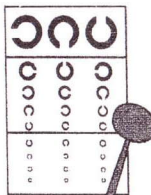


今年度、実施しました視力検査で「B・B」～「D・D」「A・C」「A・D」だった人には、結果のお知らせを通知しています。学校生活に支障はありませんか？まだ受診していない人は、眼科医による精密検査を受けてください。そして、結果報告書は学校へ提出してください。

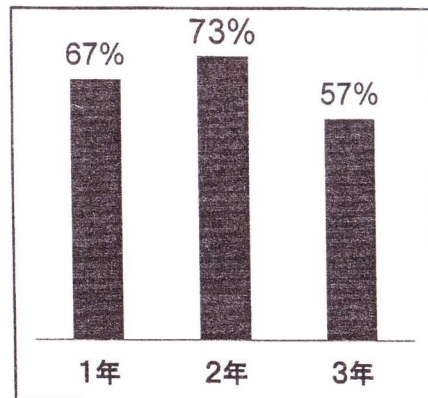


【メガネが合わないときに起こるおな症状】

- ・見えにくくなる
- ・頭痛、肩こり、頭が重い、吐き気
- ・イライラなどのストレスがおこる
- ・目が疲れる など



＜現在の視力受診率＞

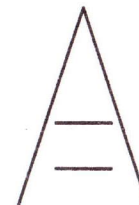


ふしぎ、不思議...錯視の世界

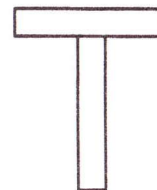
☆3本の横の線の長さは？



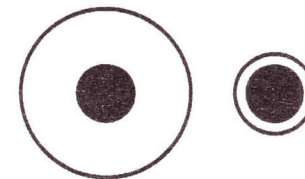
☆2本の横の長さは？



☆2つの四角の長さ太さは？



☆2つの黒い丸の大きさは？



*答えは、すべて同じです

みんなの『目』心配です(*_*) 目の使い過ぎに注意しましょう！

目がピンチ?!「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

＜携帯情報端末を使うときのポイント＞

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする

