

# ほけんだより 10月

高学年用

枚方市立長尾小学校

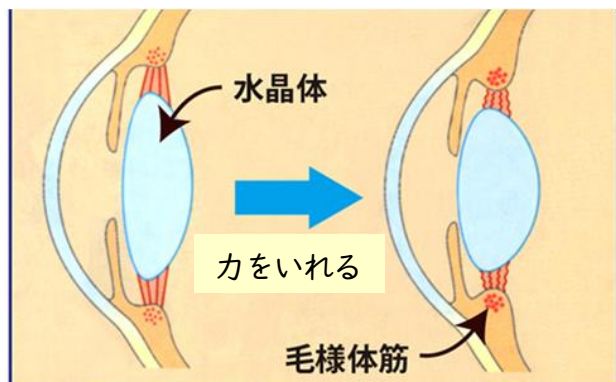


「10」を横から見たら目とまゆげみたいに見えませんか??それが2つあるから10月10日は目の愛護デーです。この機会に目の健康について振り返ってみましょう。近年小学生の視力低下がいわれているので、早いちから目にいい生活を心がけてほしいと思います。

## だい ろうがん 10代の老眼!?

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ぼやけて見えることはありませんか?これはピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状で、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉に力をいれたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋はずっと力をいれたまま固まって、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、頭痛など全身の不調につながることもあります。



遠くを見る時 自然で楽  
近くを見る時 不自然でつらい

### スマホやゲームをするときのポイント

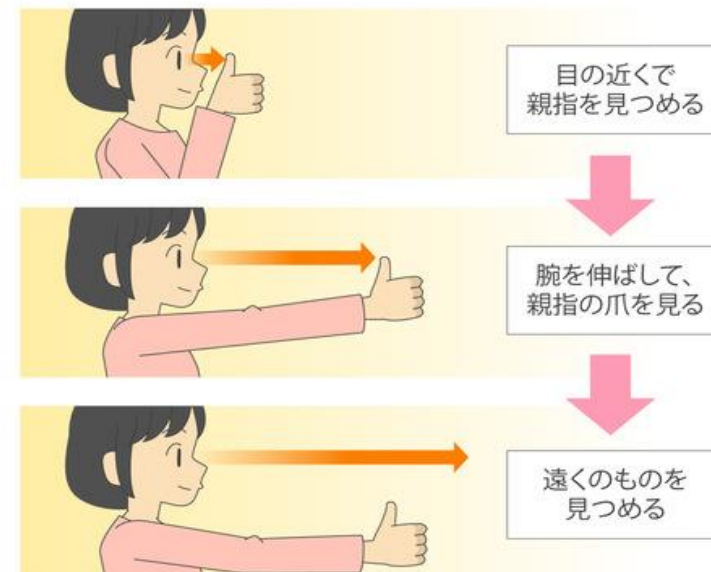
- ①画面と目を近づけすぎない
- ②ときどき休けいをする
- ③疲れたら目の周りを温める



スマホ老眼を改善するトレーニングとして、右記のようなものもあります。それぞれの場所へ約1秒ずつピントを合わせるのを何セットか行ってください。毛様体筋をほぐすことにつながります。

スマホ老眼の症状は一時的で、すぐに治まることが多いのですが、繰り返すと重症化する可能性もあるのでこのようなトレーニングを生活に取り入れて、目を労わってあげてください。

### スマホ老眼を改善するための目のトレーニング 遠近トレーニング



## うんどうかい ぜんりよく だ もうすぐ運動会、全力を出すために

来週には運動会が開催されます!!保健室からみなさんが一生懸命練習する姿を見て、私も当日がとても楽しみです。しかし、運動会の練習が始まってから、体育後に保健室に来る人が増えているのが気になります。「こけてすりむいた」という理由だけでなく、「頭が痛くなってきた」「こけたり打ったりしてないけど足が痛い」といった訴えがみられます。そこで予防のために何をしたらいいかを紹介いたします!

<h4>サイズの合った靴をはこう</h4> <p>指が動かせる適度な余裕がある靴がいいですよ! ブカブカだったり、きつすぎる靴はけがにつながります。</p>	<h4>爪を切っておこう</h4> <p>長い爪は途中で折れてしまったり、友達をひっかいてしまったりするので、切っておきましょう。</p>
<h4>しっかり睡眠をとろう</h4> <p>寝不足だとケガや熱中症の原因になります。早めに寝て練習で疲れたからだを休めましょう。</p>	<h4>準備体操は念入りに</h4> <p>当日にできることはこれ! 準備体操をすることで筋肉をほぐして、けがの予防に努めましょう。</p>

