

# ほけんだより 10月

2021 年度 10月号  
神戸第一高等学校  
保健室

みなさんは、普段から自分の目を大切にしていますか？**10月10日は目の愛護デーです。**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？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。日ごろから、自分の目の疲れ具合に注意して、なるべく目に負担のかからない生活を心がけましょう。

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい  痛い  かすむ  しょぼしょぼする  乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

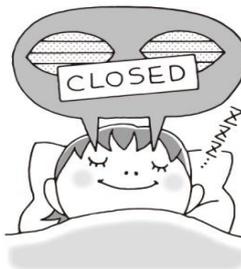
### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



## 神戸第一でコロナって増えとんの？

ハイ増えています。友達や部活、家庭やバイト先、またまた不明な感染経路で、コロナに感染した人や、濃厚接触者で自宅待機をしている人もいます。もうだれがかかってもおかしくない状況です。引き続き手洗い、うがい、マスク、換気にご協力ください。

登校前には検温をし、発熱していなくてもいつもと違ってしんどいって感じたら、学校を休んでください。学校を休む時は学校に連絡するのを忘れないように！！

