



令和 5 年 10 月 25 日(水)
五所川原高校定時制 保健室
No.8

季節はすっかり秋ですね。秋と言えば、「〇〇の秋」。みなさんは〇〇に何を思い浮かべますか？
池田はもっぱら「食欲の秋」です！（現在ダイエット中で思い切り食べられないのが残念！）
朝晩の冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけましょう。



～目の健康について考えよう～

10 代でも老眼になる?!



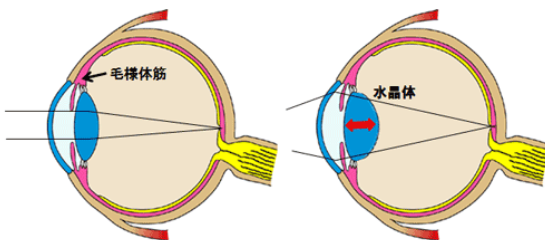
「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「おじさん、おばさんになるものだ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「**スマホ老眼**」になる人が増えています。

遠くを見るとき

毛様体筋は緩み
水晶体は薄くなる

近くを見るとき

毛様体筋が緊張して
水晶体が厚くなる



老眼

加齢によって水晶体が硬くなったり、毛様体筋が衰えたりすることによってピントが調整しづらくなる状態

スマホ老眼

近距離のスマホを見続けることで、毛様体筋が凝り固まってしまい、一時的にピント調整がしづらくなっている状態



こんな症状はありませんか？

- ☐ 気づくとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えづらい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1 つでも当てはまったら「スマホ老眼」かもしれません。
スマホの使い方を振り返ってみましょう。

～目は本来、遠くを見るのが得意？～

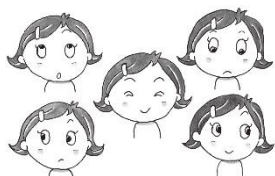
私たちの目は本来、遠くの物を見やすく、近くを見ると疲れやすい構造になっています。狩りをして生活していた時代、遠くにいる獲物や危険な敵をいち早く発見することが必要でした。そのため、人類の歴史においては、「遠くにピントを合わせる」方が自然かつ重要だったのです。

現代社会では、ほとんどの人が手もとを見る作業を中心に生活しています。顔から 20cm ほどの超至近距離でスマホを長時間使用することは目にとって大きな負担になっています。

～スマホ老眼を予防・軽減するために～

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。スマホ老眼を予防・軽減するためのトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので休憩時などにすぐにできます。

★目を動かす



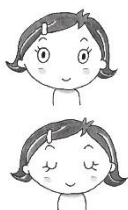
指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。

★遠くを見る



窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

★まばたきをする



意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

★目を温める



ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

青森県 インフルエンザ流行入り！

青森県内はインフルエンザ患者数が増加しており、19日に「流行入り」と発表されました。

今年は、感染の切れ目がないまま気温が下がり、空気が乾燥するなど感染が広がりやすい気候となったため、流行入りは例年より早い傾向となっています。

	インフルエンザ	かぜ
症状の特徴	・38℃以上の発熱 ・全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など） ・局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	・発熱 ・局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
	急激に発症	比較的ゆっくり発症

基本的な感染症対策で予防！

インフルエンザの予防はコロナウイルス感染症対策同様、手洗い・うがい・マスク着用といった、基本的な感染症対策が効果的です。

また、空気が乾燥していると防御機能が低下してしまい、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器等で適切な湿度（50～60％）を保つようにしましょう。

