



10月10日は目の愛護デーです。みなさん、メディアを使用しすぎて、目が疲れやすくなっていたり、視力が悪くなったりしていないですか？この機会に自分の目を大切に過ごしてくださいね。

「老眼」は、年齢を重ねて現れることが多く、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。「そんなおじさん、おばさんなるものでしょ」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。

## 10代でも老眼になる！？

チェックしてみよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲をみ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にくい
- 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。



## どうしてなるの？

目のピントは「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

### スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

#### 目を動かす

目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐそう！

#### 遠くを見る

窓の外景色を眺めることで目の筋肉をゆるめて、リラックスさせよう！

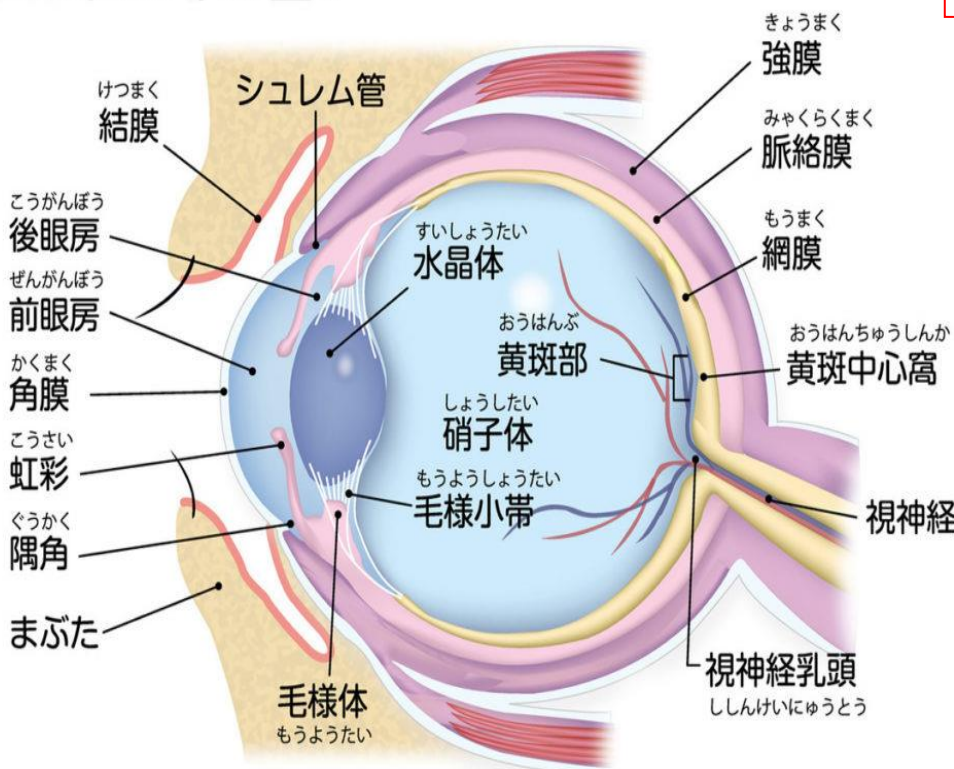
#### まばたきをする

まばたきの回数を増やして、目の周りの筋肉をほぐそう！

#### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流をよくしよう！目を休ませるのも大事なトレーニング！

## 《眼球の断面図》



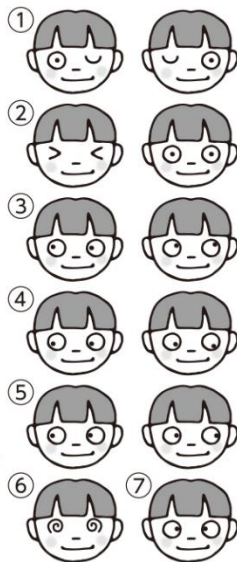
やってみよう

# 目のストレッチ

point

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

イテテ

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

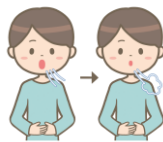


## ~保健室から~

学習発表会に向けて、各学年、練習に真剣に取り組む姿がみられます。もうすぐ本番ですね。発表会となると緊張してしまい、練習通りにはいかないことも多いかもしれません。練習してきたことを出し切れるように、普段から本番をイメージすることや心と体の調子を整えておくことがとても大切です。

## ~心の調子を整える方法~

□深呼吸をする



□大きな声で歌う



□ゆっくりお風呂に入る



□人に相談する（話しをする）



□ストレッチや運動をする



□十分に睡眠をとる



□練習のときから本番をイメージしておく



□好きな音楽を聞いたり読書をする



不安なことや悩みがあるときは、友達や家族、担任の先生、スクールカウンセラーなど周りの人と相談することも大切です。また、保健室でも相談にのっているで、不安なことや悩みがある人はいつでも来てくださいね。城石