

保健だより10月号



東明館中学校保健委員会 H29年10月30日発行

今月は、中学3年生は修学旅行、中学2年生は校外研修、他に職場体験、スケッチ大会などいろいろな学校行事がありました。楽しい思い出が出来ましたか？

朝晩寒くなってきたので風邪をひいている人が増えてきました。気をつけましょう。今月号は、目のことについてお伝えします。

目の愛護デーについて

目の愛護デーとは、1931年10月10日に中央盲人福祉協会によって定められた、「目を大切にしよう。」という失明予防の運動として始められたそうです。毎年、10月1日～10日までは、「目とメガネの週間」とも呼ばれており、目の健康に関する話題を調べてみました。

Q1. 目に良い食べ物は何か？

A1. ビタミンAを多く含む食べ物（人参・ほうれん草・レバー・チーズなど）や目の表面を守る働きや疲れをとる働きがあるビタミンB（豚肉・玄米・こんぶなど）、目の血管を強くする働きがあるビタミンC（みかん・いちごなど）があります。

Q2. メガネとコンタクトの長所と短所は何か？

A2. メガネは、結膜炎や目に傷がついた時など病気の時も使えます。しかし、柔道やレスリングなど顔が激しくぶつかるスポーツには不向きです。また、湿度や急な温度変化でレンズが曇ってしまい不便です。

コンタクトレンズは、メガネと逆で激しい運動にも使えたり、曇ることはありません。メガネでは視力が出せない人も使えます。ただ、正しく装着しないと病気を引き起こすことがあります。

Q3. メガネやコンタクトレンズが合っていないとどんな症状が出ますか？

A3. まず、メガネやコンタクトレンズの度が合っていないと、遠くや近くが見にくいだけでなく、目が乾く、目の奥が痛い、ピントが合いにくいなど眼精疲労が起こります。症状が進むと肩や首がこる、頭が痛い、もっとひどくなると集中力が続かない、やる気がない、イライラする、疲れるなどの症状が出ます。

眼科で視力検査を受けて適正なメガネやコンタクトを処方してもらいましょう。

「スマートフォン症候群」とは？

みなさんは、パソコンやスマートフォンを日常的によく使っていると思います。スマートフォンから出るブルーライトによって、目の渇きや疲れにつながります。

スマートフォンを長い時間使うことによって生じる、肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、ドライアイなどの症状の総称を「スマートフォン症候群」と言います。

スマートフォンの利用に関しては、いろいろな身体の直接的な不調だけでなく、「スマホがないと不安を感じる。」など「スマホ依存症」も問題になっています。

スマートフォン症候群チェック

では、みなさんも「スマートフォン症候群」のチェックをやってみましょう！！

- ①スマートフォンやパソコン使用で肩こりを感じる。
- ②1日1時間以上、スマートフォンを利用する。
- ③目が疲れやすい。
- ④猫背である。
- ⑤頭痛持ちだ。
- ⑥肩が上がらない。

このような項目に当てはまる人は要注意かも！！
ルールを決めて使いましょう。



目の疲れとその対策

- ☆まばたきを意識的に増やし、時々遠くを見る。
- ☆パソコンやスマートフォンを使う時は、休憩を取りながら利用する。
- ☆スマートフォンやタブレットにブルーライトをカットするフィルムを貼る。
- ☆メガネやコンタクトレンズの度数を強くしすぎない。
- ☆十分な睡眠やリラックス時間を持つ。

目の健康についていろいろ調べてみると、一生使う目をもっといたわり、大切にしなければいけないことが、わかりました。