

# 保健だより

H30. 11  
茨木西高校  
保健室

やってみよう！

## スマホ老眼チェック

<近点（顔に一番近い「焦点が合う場所」）チェック>

- ①人差し指を目の高さで立てる
- ②両目の間、目の直前に指紋を向ける
- ③少しずつ目から遠ざける
- ④指紋がくっきりするところでストップ
- ⑤目の位置とストップした指の位置を測る



気温も少しずつ下がり、いよいよ冬が近づいてきましたね。体調をくずしていませんか？もうすぐ期末テストが控えていますので、バランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り、体調をととのえてから勉強にはげみましょう。

## スマホによる老化現象！？

職員室前の廊下を歩いていると、すれ違う人はほとんど斜め下を向いています。友達と並んで楽しく歩いているのに、その目線の先はスマホ…。後ろからみると、背中を丸くして、指はせわしく動いています。そんな皆さんを見てると、とても心配になります。

「歩きスマホはダメよ！」と声をかけても、その声も届かないくらい夢中になっています。スマホは、皆さんにとってなくてはならないとても便利な物でしょうが、体にも悪影響を与えることがあります。皆さんもこんな症状出ていませんか？

**近点が30cm未満**・・・おそらくまだスマホ老眼になっていない可能性が高い。しかし30cmに近い人は要注意です。

**近点が30cm以上**・・・スマホ老眼の恐れがあります。今のスマホ生活を続けていると、症状は悪化する一方かもしれません。

※近視や遠視が強い、左右の視力が極端に違う人は眼科などで検査を受けることをお勧めします。

<スマホ老眼を防ぐには>

- スマホを1時間見続けたら、10～15分休憩し、遠くをながめる
- スマホとの距離を40cm以上離す
- 疲れを感じたら、目の周りを温め、血行を良くし毛様体筋の緊張をほぐす
- 意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぐ。ドライアイの予防にもなる
- 目薬（毛様体筋の緊張を和らげるものや涙の不足を補うものなど）を活用

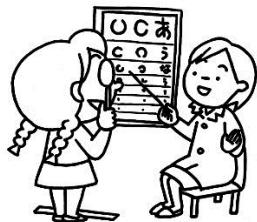


### スマホ老眼

老眼とは、本来加齢によって目のピント調節がうまく働かないことで「手元の文字がみえづらい」「夕方になると見にくい」といった症状が出ることをいいます。

ただ、スマホなどを至近距離で長時間みることによって、ピント調節が来ず、10代や20代でも老眼の様な症状がでてきます。

スマホ老眼をそのままにしていると、目が見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛など全身症状に発展していきます。



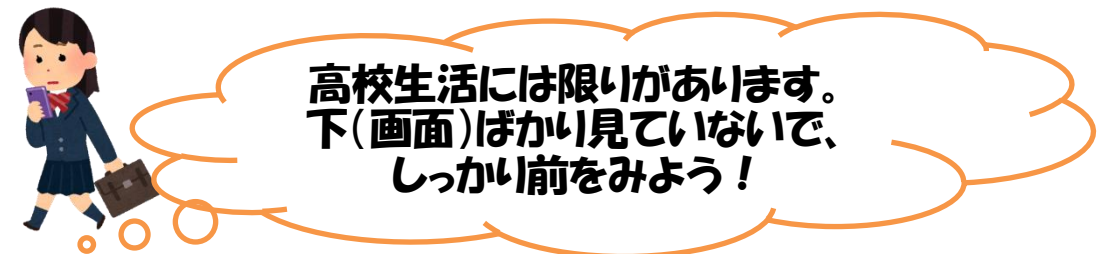
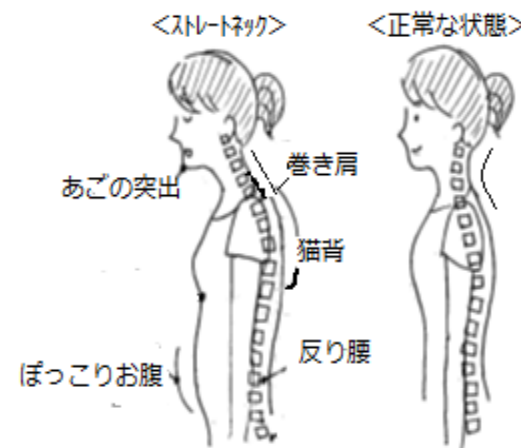
### ドケルバン病

けんしょう炎の一種で、手首の親指側に痛みや腫れが出ます。親指を曲げ伸ばしたり、指を握った状態で手首を小指側にひねったりすると特に痛みが出やすくなります。スマホの使いすぎで発症するケースが増えています。

### ストレートネック（スマホ首）

本来、首の骨は30度～40度位湾曲しています。長時間スマホを操作することで、その湾曲がまっすぐになってきます。ストレートネックになると、頭の重心が前になり首の筋肉だけで頭を支えなければなりません。その結果、肩こりや頭痛、ひどくなると手足のしびれやめまいが起きます。

なっています。ストレートネックになると、頭の重心が前になり首の筋肉だけで頭を支えなければなりません。その結果、肩こりや頭痛、ひどくなると手足のしびれやめまいが起きます。



そろそろ風邪を引きやすくなる季節ですが・・・

## マスクは保健室にはありません！

マスクは基本的に自分で用意しましょう。もし、学校で「咳やくしゃみが出てつらい」時は、2階給品部で購入するようにしてください（一枚 30円で販売しています）。

