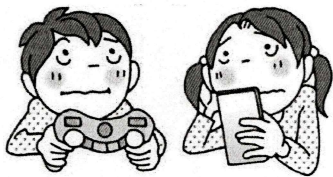


ほけんだより



令和3年10月18日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 7

できていますか？
目にやさしい生活



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズムを
整えましょう！



季節の変わり目は、かぜなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、実はこの3つは視力低下の予防にも効果があります。

体も目も元気のポイント3つ！

- 1 睡眠** 近視の子には、就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

10代でも老眼!?



スマホやゲームをして、ふと画面が目を見えなくなり、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は「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病気ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりみていると、毛様体筋は凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。「スマホ老眼」を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも...

スマホやゲームをするときは

- ✓ 画面と目を近づけすぎない
- ✓ とくどき休けいをする
- ✓ 疲れたら目の周りを温める



