



島田商業全日制
保健室



スマホ × 目

ドライアイ、がんせいひろう眼精疲労、きゅうせいないしやし急性内斜視
近視 など

スマホに起因する
具体的な目の不調

- ★ドライアイ・・・目の表面が乾く。目の表面が傷つく。集中力が落ちる。
- ★眼精疲労・・・忙しくピントを合わせる動きによって疲労を引き起こす。
- ★急性内斜視・・・左右どちらか、あるいは両目が内側に向いて固まってしまう状態。



近くでものを見る時間が長い人が近視になりやすい・・・「軸性近視」に注意

近くのものにピントを合わせる場合、
① 水晶体の厚みを変える
② 目の大きさを大きくすることでピントを合わせる

の2通り方法があります。

① の場合、本格的な近視ではありません。しかし、①でうまくいかない作業が増えると②の方法でピントを合わせようとして、軸性近視という本格的な近視となり、元には戻らなくなります。子どもの目は柔らかいため、近い作業が多いと目が過剰に大きくなり、軸性近視が進行します。こうして起こる軸性近視は、一生涯進行することが分かっています、40歳以降、失明へと至るさまざまな病気が出てきます。

軸性近視予防のヒント

近くでものを見る時間の短縮

戸外活動の時間を増やす

ストレートネックって何？

スマホの長時間使用が
骨格を変えてしまう！



スマホを使用しているときの下向きの姿勢が続き、頭の重さで猫背になって、これが長時間続くと頸椎(首の骨)がまっすぐになる「ストレートネック」といわれる姿勢になり、いろんな症状を引き起こします。

- ・首や肩の痛み、こり
- ・頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気
- ・手足の痺れ

ストレッチが有効

15分に一度、作業を止め、首を後ろに倒し、天井を見ながら30秒数える。
首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
ずっと下を向いたまま画面を見続けない。

花粉症の季節がやってきました

2月はスギ花粉が飛び始めます。この時期に予防、対策をすることで、ピークの3月～4月を少し楽に過ごせます。

- ① 耳鼻科、眼科、アレルギー科を受診して、薬を処方してもらう。
- ② 今の時期から抗アレルギー薬を飲み始める。
(ひどくなってから飲み始めても効果が出にくいことがある)
- ③ 花粉がつきにくい素材の服選び、玄関などで花粉を払ってから家に入る。
- ④ 洗濯物の干す場所を考える。
- ⑤ 目のかゆみに備えて、コンタクトレンズだけでなくメガネの度を合わせておく(コンタクトレンズ非対応の目薬や、炎症が起きるとコンタクトレンズ使用禁止になることがある)。
- ⑥ ティッシュは自分で用意する。



マスク・メガネ・(帽子)をする



花粉を払い落とす



洗顔、手洗い、うがいを



天気予報で花粉の量をチェック

もうすぐ卒業の3年生へ贈るコラム

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒はもちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に60分程度の運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

お酒は18歳から? 20歳から?

2022年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、みなさんが「大人」の仲間入りをする時期が早くなりました。

でも、お酒はこれまで通り、20歳になるまで法律で禁止されています。10代の成長途中の体には、より大きな悪影響を及ぼす危険があるためです。



たとえば...

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、ED(勃起障害)や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

卒業しても、体はまだ「大人」ではないことを忘れないでください。

