

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No.13 2021.10.5

すっかり秋らしくなってきましたね。気温の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。服装を工夫して、しっかり体温調節しながら、秋を元気に過ごしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…どんなときにも大活躍しているのは「目」です。一生使う自分の目!だからこそ、大切にしてほしいと思います。

目を守るために気をつけること3つ!

### その1 目にも休息を

1時間おきに10~15分



目の表面は、常に涙によって守られています。しかし、集中して何かを見ているとまばたきは減り、涙が表面に行き渡らず目が乾燥してきます。  
読書やスマホ・ゲームを長時間しすぎないようにしよう!

### その2 前髪は 目にかからない長さで



前髪が目の中に入ると、細菌が入ったり、角膜を傷つけたりしてしまいます。特に切りたての髪の毛は、毛先が鋭利になっているため要注意です。  
また、目の前を髪の毛がチラチラすることで、目の筋肉が疲れ、視力低下につながります。前髪が目にかかっていたら、早めに髪を切りましょう。

### その3 目薬は自分で準備を



気をつけていても、目薬をさすときに容器の先端がまつげやまぶたに触れてしまい、涙や目やに、細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、病気がうつるかもしれません。  
同じ症状でも体質に合わないこともありますので、症状がある場合は、マイ目薬を準備しましょう。

## スマホが健康を脅かす??



あなたは  
大丈夫?

肩こり  
首こり

正常な  
首の骨

頭痛  
めまい  
耳鳴り

手や腕の  
しびれ

**ストレートネック**…前傾姿勢を長く続けたことにより、本来のS字カーブが失われた状態。(スマホやパソコンを使う時、頭が前に傾き、首の骨がまっすぐ伸びきってしまう)

腰痛

学力低下

スマホ脳過労

おすすめ

### ★デジタル・デトックス★

- (メディアから距離を置き、ストレスや疲労を軽減すること)
- ・お風呂、トイレ、寝室にはスマホを持ち込まない
  - ・起きてすぐにスマホをチェックしない
  - ・「食事中」「会話中」はスマホを慎む
  - ・検索する前に、自分の頭で1分考えるクセをつける
  - ・手書きでメモをとる

など

★チェック★~3つ当てはまれば、ストレートネックの可能性があるとされています。

1. 1日1時間以上スマホの画面を見る
2. 枕がない方が首が楽な気がする
3. 顔を回すと片方が上手く回らない気がする
4. 長時間同じ姿勢で作業することが多い
5. 肩を回すとバキバキと音が鳴る
6. 本を読むとき本を下に置いて読んでいる
7. カバンを持つとき決まった腕を使っている
8. 字を書くとき顔が近い
9. 人から姿勢の悪さを指摘されたことがある
10. 気づけば首が前に出ていることが多い

目の疲れ

肩こり  
頭痛



目のかすみ

### ★予防・改善するために★

- ・画面との距離を30~40cm以上離す
- ・目の周囲を温める
- ・目の健康に役立つ栄養をとる  
(イチゴなどのビタミンC、ブルーベリーエキス、ほうれん草、サケ、イクラなど)

スマホだけではなく、ゲーム機器やタブレットなどにも同じことが言えます。