

# ほけんだより 10月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2023年 10月2日 発行

10月10日は



## 保健室からのお知らせ

スクールカウンセリング

助川先生

10月3・10・16・24・31日

内藤先生

10月12日

予約受付：保健室

# 10代でも老眼になる!?



## スマホ老眼になってない?

スマホを使っていて、見え方がなんだか変だな...と感じたことはありませんか? 「片目で見ると見やすい」「近いとぼやけて見える」それって【スマホ老眼】かも。老眼っておじさんおばさんになるものでしょ? と思っているそのあなた! まずはチェックリストで確認を!!

### チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



### どうしてなるの?

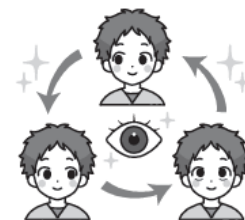
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の動きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく動けなくなり、ピントを合わせにくくなります。



## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

### 目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



### まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 遠くを見る

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



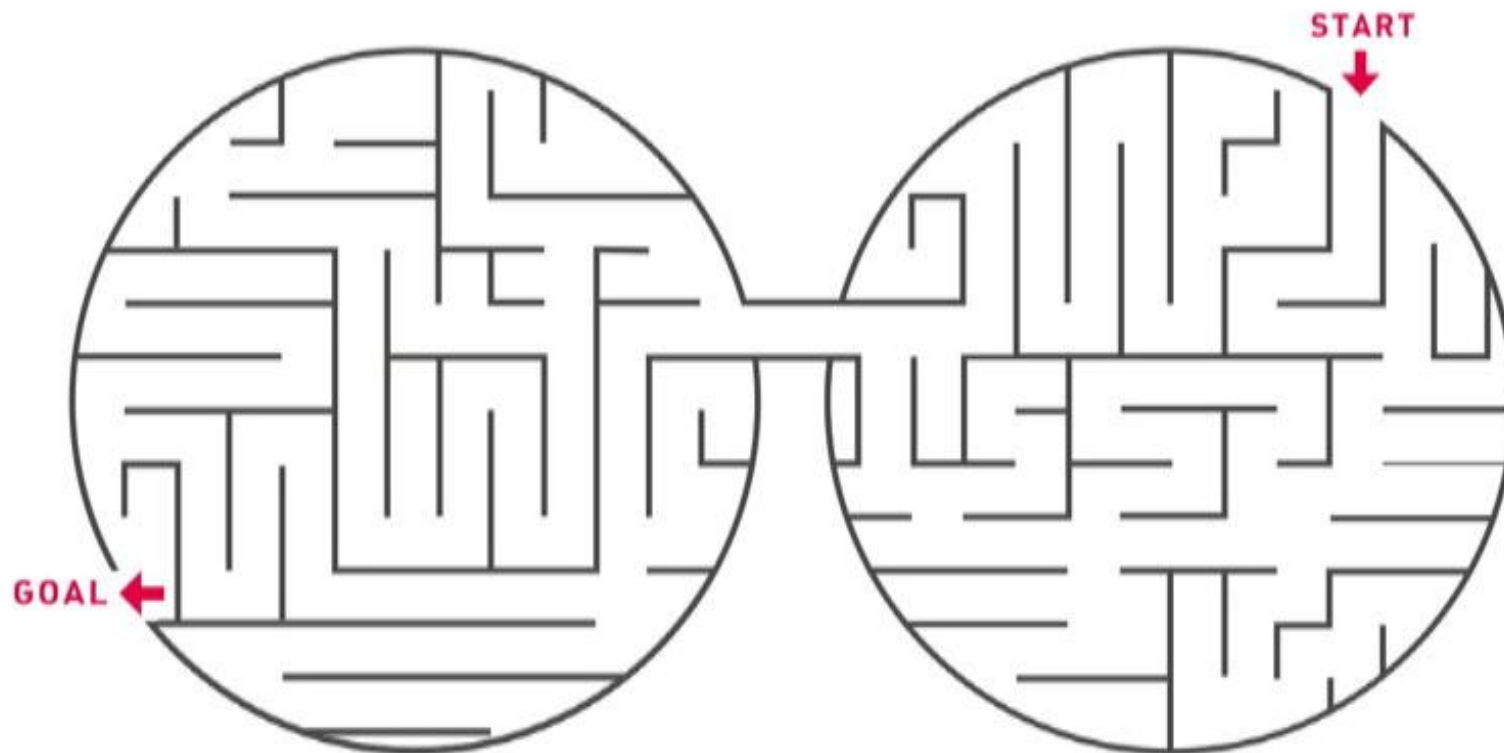
### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



ついでに せいがんきゅう うんどう  
ビジョントレーニング (追従性眼球運動 上級)

線めいろ ~目の形の迷路をゴールしよう~



メノコトさんより  
ほけんだより掲載許可  
をいただきました。