ほけんだより

万葉中学校 R3.10.4

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。しかし、日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょう。10 月は、中間考査もあります。しっかりと勉強することは大切ですが、夜更かしは脳にも体にもよくありません。学習したことは、夜の睡眠中に脳に定着します。睡眠時間を削らないためにも、計画的に学習に取り組んでくださいね。

10 代でも老眼⁉スマホ老眼増えてます‼

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと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しまう「老眼」のような症状が、最近 10 代の人に増えています。医学的に正式な病名ではありませんが、これを**「スマホ老眼」**と呼びます。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、緩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、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まってしまいます。

スマホ老眼を放置していると、見えにくいだけでなく、集中力の低下やいらいらを招き、肩こりや頭痛などの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…

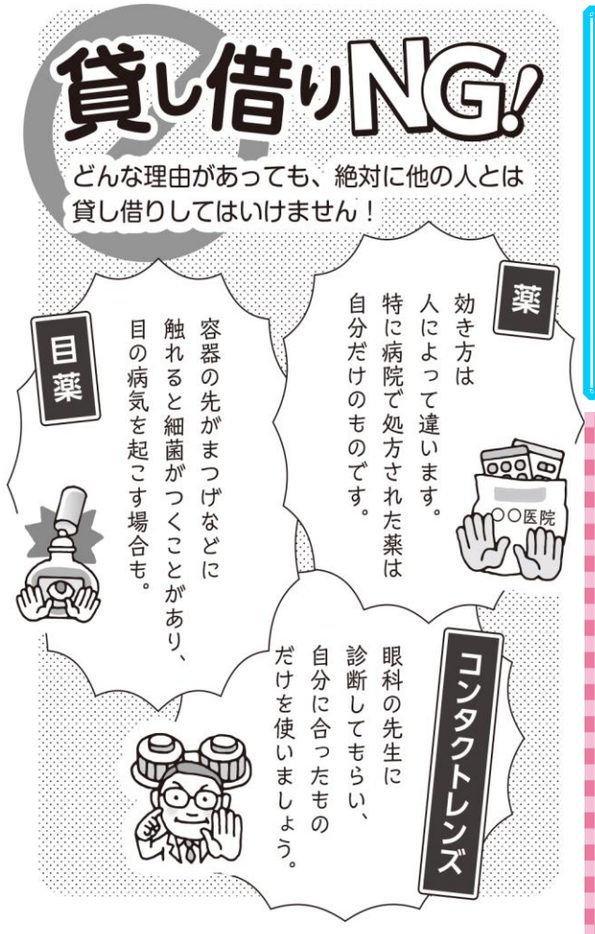
☑画面と目を近づけすぎず、40 ㎝以上離す。
☑ 時間使ったら、10 分以上休憩をとる。
☑疲れを感じたら、目の周りを温める。
☑意識的にまばたきをする。

守ろう！コンタクトレンズのルール

☑使用期限内のものを使っている
☑決められた交換時期を守っている
☑定期的に眼科を受診している
☑寝るときはコンタクトレンズを外す
☑正しいケアをしている
☑違和感があるときは、使用しない

時々、コンタクトレンズのトラブルで保健室に来る人もいます。目が赤く充血していたり、痛みがあったり、涙が止まらないなど…。そういった症状の場合、目の病気が隠れている場合もあるので早急に受診しましょう。放置しておくと、失明の危険もあります。特に、ソフトコンタクトレンズは、目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意！

また、普段から眼鏡とレンズケースを持ち歩くようにしましょう。違和感を感じたら、すぐに外せるのでお勧めです。



マスクの予備を忘れずに！

マスクを落としました、紐が切れましたと言い、保健室にマスクをもらいに来る人がちらほら…。

いつでもカバンの中に、マスクの予備を２～３枚は常備しておきましょう。

☆メディアコントロールチャレンジを行います☆

中間考査期間に合わせて、メディアコントロールチャレンジを実施します。

〇期間：10 月 16 日～21 日

毎日チャレンジする番号を決めて、取り組んでください。

また、この機会に自分のメディア機器の使い方を見直してみてください。