

心 体 ここから健康 News

鳴和中学校保健だより No.6 2025 年 10 月 1 日発行



保健

目標

目を大切にしよう

「読書の秋」の由来は、中国唐の時代に韓愈^{かんゆ}という文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「橙火稍可親」（涼くて夜が長い秋は、灯りの下で書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。でも、集中しすぎて、夜ふかししないように気をつけてくださいね。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出ない？

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目が赤い

- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたがぴくぴくする
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは早めに眼科へ。

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

こんな
症状
ありませんか？

- ☐ 気づ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
- ☐ 首や肩のこり、頭痛などが以前よりも強くなった



10代でも 老眼になる?!

～スマホ老眼～

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。老眼は歳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」は毛様体筋の働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上手く働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

画面を見るとき
背筋を伸ばし、
目から 30 cm 以
上離しましょう。
う。



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



画面を 30 分見たら、窓の外の景色など遠くを 20 秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

画面から出る光は脳を興奮させ眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富。積極的に取り入れましょう。



度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



見えづらい、目の
疲れが取れないな
ど、気になる症状
があれば眼科へ。
病気の早期発見に
もつな갑니다。



心の健康づくり

9月は「セルフコンパッション」（自分自身に優しい気持ちを向け、自分を思いやり、大切に思う力）についてナルケンニュースを視聴した後、「コンフォートカード」を作りました。自分自身に宛てたハートフルな言葉を書いたカードをハート型に折って身につけます。

To me



from me

「何とかなる」
「よくやってるよ」
「いまのままでいい」
「完璧じゃなくても大丈夫」



見る力を
試そう

仲間はすれは
どこに
あるかな？」

[illegible]

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本