

# 保健だより NO. 8

令和2年7月13日

蒲刈中学校

保健室

学校が再開して1ヶ月が経ちましたね。保健室では6月1日（月）から全校生徒を対象に健康相談を行いました。『心と体のアンケート』をもとに、「しんどいことはないかな?」「生活のリズムは戻ったかな?」「睡眠や栄養状態は?」「学校生活で困っていることはないかな?」など個別に話を聞かせてもらいました。「なかなか眠れない・・・」「頭痛がある」「最近、食欲がない」などの症状がある人が多かったです。今回は眼精疲労<sup>がんせいひろう</sup>とその症状について紹介します。自分に当てはまるかも・・・と思った人はぜひ参考にしてみてくださいね。

※つらい症状が続く場合は他の原因も考えられます、早めに病院で診てもらいましょう。

## つらい症状の原因は



上記にあるような症状がなかなか治らない場合は、もしかしたら「眼精疲労」が原因かもしれません。作業を止めればすぐ治る「疲れ目」とは異なり、休養してもなかなか症状が改善されません。眼精疲労は普段の生活が原因になっていることが多いので、気になる人は一度生活を見直してみましょう！

## チェックしてみよう!

1	家ではテレビやパソコンに釘付け	5	薄暗いところで読書やスマホを使用する
2	スポーツや外での遊びをほとんどしない	6	神経質
3	パソコンやスマホを家で使用している	7	ストレスがたまってしんどい
4	よく転がってスマホを使う	8	猫背

たくさん当てはまる・・・と思った人は要注意！特にパソコンやテレビ、スマホなどのディスプレイ画面を合計で1日5時間以上見ているという人は目に大きな負担がかかっています。「疲れたな」と感じたら画面から少し離れて目を休めたり、テレビやスマホを長時間使用しないように時間を決めておきましょう。

裏面にアドバイスがあるので  
やってみてね!



# 目に優しい生活を☆プラス!

休憩のときには、少し遠くの景色を眺めてみよう

## ① 目のストレッチ

まず始めに目をギュッと閉じてからパッと開けます。次に大きく息を吐きながら眼球を右→上→左→下の順番でゆっくり動かしましょう。終わったら左→右→上→下の順番に再び動かしましょう。これを1日に3セット行くと効果的です。目の周りの筋肉を鍛えると血流が良くなり目に運ばれる栄養も増えます。メガネやコンタクトをしている人は外してから行いましょう。



## ② おんあんぼう 温罨法

頭痛や肩こりが気になる人は、目とその周りを蒸しタオルなどで温めてみましょう。血管が広がって血流が良くなり、目の周りの筋肉がほぐれてリラックスした状態になります。

## 1番よいのは原因を見つけて 生活を見直すこと

情報の85%は目から入ってくると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しています。

### ●メガネの度が合っていない



ものが見えづらいと目を凝視してしまい眼精疲労になりやすくなります。逆に度が強すぎても目に負担をかけてしまいます。定期的に眼科で診てもらいましょう。

### ●読書や勉強のときに薄暗く 見えづらいことがある



薄暗い場所では、ものが見えづらく目を見開くので目の乾燥や疲れにつながります。読書や勉強は明るい場所でしましょう。夜中はスタンドライトなどを利用すると良いですよ。

### ●長時間スマホを使用している &猫背になっている



猫背になっている人の多くにストレートネックがあります。背中が丸まって首や頭が前に出た状態になるので首の痛みや肩こり、頭痛の原因になります。長時間スマホを使用していたり座っているときの姿勢の癖が原因である可能性が大きいです。