



ほけんだより

生徒数配付

札幌市立藤野中学校

保健室

【10月号】令和5年10月13日(金)

10月に入ってから一気に気温が下がり、季節の移り変わりを感じられるようになりましたね。秋晴れが広がる空はとても気持ちが良いですが、空気が乾燥するので感染症にも要注意です。今月は、本校で新型コロナウイルスの流行が見られ、学級閉鎖、学年閉鎖にもなりました。近隣ではインフルエンザや溶連菌も流行しているようですので、手洗い・うがい等の感染症対策を心がけましょう。また、朝晩は気温が下がるので、体温調節できるように上着を持ち歩くようにしましょう。

感染症予防のため「咳エチケット」を心がけましょう。咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、服の袖を使って、口や鼻をおさえると、飛沫が飛ぶのを防ぎます。手で押さえてしまったときは、手を洗いましょう！



スマホの何が「目に悪い」の？

スマホが目に悪いことを、「なんとなく」感じている人は多いはずですが、でも、なぜ目に悪いのか、具体的にどんな影響がでるのかを科学的に理解できている人はどのくらいいるでしょうか？今回は、スマホによる目の不調について取り上げていきます。

ドライアイ

その名の通り、目の表面が乾く病気です。スマホの小さな画面を長時間見つめることで、目が乾いて、目の表面に傷がつかます。目がゴロゴロしたり、ぼやけたりといった精神的に不快な症状が続くと集中力低下にも繋がってしまいます。

きゅうせいないしやし 急性内斜視

スマホを使う若い世代に多く見られます。内斜視とは、片目、もしくは両目が内側を向いて固まってしまう状態です。それが急激に起こってしまうと、視力が残っていても物理的にものを見ることが難しくなります。進行すると手術が必要になりますが、完全に元通りにはなりません。

がんせいひろう 眼精疲労

いわゆる目の「凝り」です。目にはカメラのピント機能のようなものがついています。目の近くでスマホを見ると、このピントを合わせる動きが忙しく行われることにより、目の筋肉の凝り(=疲労)を引き起こします。

大切な目を守ろう

近視

最も深刻なのが、近視です。目は水晶体(レンズ)の厚さを変えてピントを調節していますが、スマホのように目の近くで物を見る時間が長いと、水晶体だけでなく、眼球の大きさを変えてピント調節をします。眼球の大きさは変わってしまうと元に戻らないので、遠くにピントを合わせられなくなってしまうのです。

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。