

ほけんだより 10月

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○



札幌市立手稲西中学校
2025/10/10保健室

西フェスという大きな行事が終わり、気持ち的にもちょっと一息つくこの時期は、毎年体調不良者が増えます。肌寒かったり、空気が乾燥したり、秋の花粉が飛んだり・・・秋は体調を崩す環境要因が増えますが、それに抵抗できるだけの体力・抵抗力があれば、季節の変わり目でも元気に過ごすことができます。栄養と休養、そして適度な運動を心がけ、気力体力ともに充実した体づくりを目指しましょう。

10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい・近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。

「まだ若い私には関係ないよ～」と思うなかれ。10代でも似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えています。

チェックしよう!

- ☐ 気づくとスマホやタブレットを使っている
- ☐ スマホを使った後、まわり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
- ☐ スマホやタブレットの画面の文字が読みづらい
- ☐ 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった



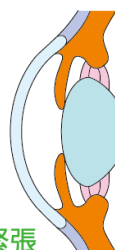
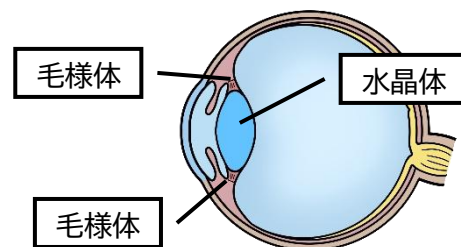
ひとつでも当てはまったら「スマホ老眼」かも…。スマホやタブレットの使い方を見直そう。

どうしてなるの?

目のピントは「毛様体(もうようたい)」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ることでピントを合わせにくくなった状態。

【スマホ老眼】は、毛様体の働きが低下することでピントが合わなくなった状態です。スマホなどを近くで見続けることで、毛様体が緊張状態のまま固まるため、ピントが合わなくなってしまうのです。

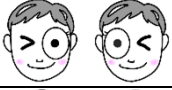
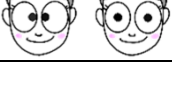


近くを見る時は、毛様体にぐっと力が入り、水晶体を厚くすることでピントが合うようになっています



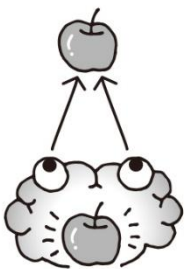
スマホやタブレットの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきませんよね。そんな人は、「スマホ老眼」を予防・軽減できる目のトレーニングをしてみましょう！

目の運動も、毎日の習慣に

① 左右交互にウインク……10～20回	
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回	
③ 右眉を見る(右上)→左眉を見る(左上)……各3秒	
④ 右頬を見る(右下)→左頬を見る(左下)……各3秒	
⑤ 右耳を見る(右横)→左耳を見る(左横)……各3秒	
⑥ ゆっくり眼球を回す(右回り→左回り)……各2周	
⑦ 寄り目にして5秒キープ→戻してリラックス…1回	



スポーツ選手に求められる **深視力** って？



「^{しん しりよく}深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

