



長浜北星高校
定時制
2024. 10

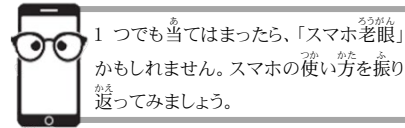
朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…皆さんはどんな秋を楽しんでいますか？朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。体調管理をしっかり行い、秋を楽しみましょう！



スマホ老眼になってない？

- チェックしよう！
- 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
 - 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

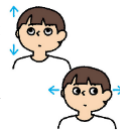
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなるのです。



スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



遠くを見る

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



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。見えづらい、目が疲れるなど、気になる症状があれば眼科を受診しましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

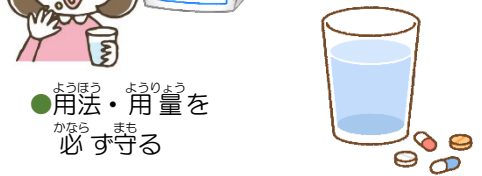
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには、こんなことに気をつけましょう！



● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



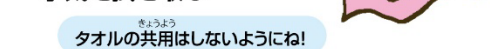
こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！