



足柄高等学校  
♡保健室♡  
令和6年10月1日

# 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…と言う人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、お日様の光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。



## だい 10代でも ろうがん 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。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

## 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



どうしてなるの？

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ります。



# よぼう けいげん スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできますよ。

## うご 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、目のまわりの筋肉をほぐしましょう。



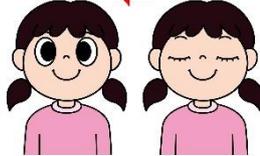
## 遠くを見る★

窓の外の景色を眺めたり、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。



## 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、目のまわりの筋肉もほぐれます。



## あたた 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。



ちゃんと知ってる?

## くすりの かの 薬の飲み方

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

### NG 牛乳やジュースで飲む

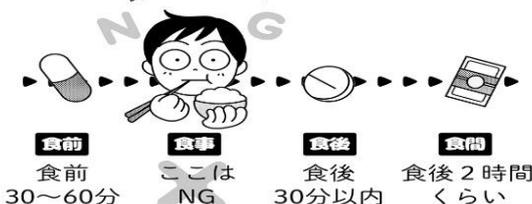
おなかに入れば いっしょでしょ?



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間? 食事中?



食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

早くなおりますように~!



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

正しく使いまししょう。  
読んで、用法・容量を守って  
かありません。説明書をよく  
間違った使い方はリスクでし

### NG あげる

わたしの、あげる~!



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。