

ほけんだより



令和5年10月2日
一迫商業高等学校
保健室発行

最近「スマホ老眼」という言葉を耳にしました。老眼なんて歳をとったらなるものだと思いますが、細かい字が読みづらかったり、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかったりするなど、10代でも一時的に似たような症状が出る人が増えているそうです。原因は、スマホなどを近くで見続けることで、目の筋肉に負担がかかるからと言われています。

「気がつくともスマホを使っている」「夕方になると物が見えづらい」「スマホの文字が読みづらい」「肩や首が凝っている」などの症状はありませんか？ その症状、スマホ老眼かもしれません。

スマホはどこでも気軽に使える便利なものですが、長時間使いっぱなしは目によくありません。適度に休憩をとりながら使用しましょう。

10月の保健目標：目の健康に留意しよう



スマホ老眼を予防・軽減するためのトレーニング



★目を動かそう

自分の指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりしてみよう！
顔を動かさずに目をグルッと一周させ、目の周りの筋肉をほぐそう！

★まばたきをしよう

まばたきの回数を意識して増やしてみよう！
目を閉じたり開いたりすると表面が潤って、目の周りの筋肉もほぐれます。

★遠くを見よう

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、目の筋肉をゆるめよう！

★目を温めよう

ホットタオルなどを目に当てて血流をよくし、目を休めよう！

簡単♪ ホットタオルの作り方



- ① 濡らしたタオルを軽く絞り、ロール状に丸めてラップで包む。
- ② 500～600Wの電子レンジで30～60秒ほど加熱する。
- ③ 手で触れられるくらい（40度位）まで冷ましたら完成。

※やけどに十分注意して作りましょう。

10月のカウンセラー来校日

11日（水）・25日（水）

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一人で悩まないで



正しく
使おう！



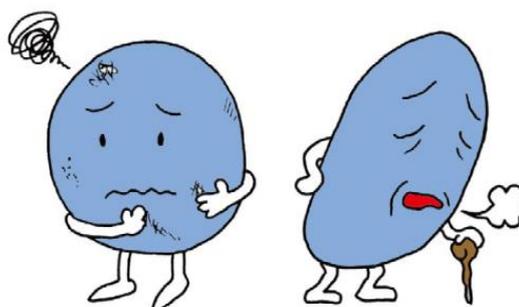
コンタクトレンズ

コンタクトレンズはメガネよりも視界が広く見えることなどから、多くの人に利用されています。

しかし、目の表面に直接レンズをのせるため、トラブルも多く発生しています。

～トラブルを招く主な使い方～

- × レンズケアを行わない
- × 定期検診に行かない
- × 長時間装着している
- × 装着したまま寝る
- × レンズの使用期限や寿命を守らない
- × 人から借りる



こんな症状があったら危険信号です !!

- | | |
|---------|---------------|
| ●目がかゆい | ●視界がくもる、ぼやける |
| ●目ヤニがでる | ●レンズがずれる、はずれる |
| ●目がしみる | ●レンズがはずれない |
| ●痛みを感じる | ●目が乾く |
| ●異物感 | ●涙が出る |
| ●充血する | |



コンタクトレンズによる障害が起きている可能性があります。すぐに専門医に相談しましょう。



～コンタクトレンズを使用している人、 これから購入しようとしている人へ～

みなさん、コンタクトレンズは「医療機器」だということを知っていましたか？使用するためには、眼科医の処方が必要なんです。

眼科では、コンタクトレンズを購入する際、度数やレンズカーブだけでなく、目の健康状態や目の中の動きを医師が診察してから適切なものを処方します。

2005年4月に薬事法が改正され、コンタクトレンズは透析器や人工骨、人工呼吸器などと同じ「高度管理医療機器」として、副作用や機能障害を生じた場合に人体へのリスクが高いものとして位置づけられました。つまり、コンタクトレンズの間違った選択や使用は、目の疾病を招く危険があるということになります。

また、視力補正を目的としないおしゃれ用カラーコンタクトレンズについても、医薬品医療機器法の規制対象であると厚生労働省が通知しています。おしゃれ用カラーコンタクトレンズの製造・輸入・販売についても厳しく規制されているのです。

目の角膜に直接のせて使用するものだからこそ、安全で安心なものを選んで欲しい。大きなトラブルに繋がらないよう、製品や使用方法など医師に相談してから着用するようにしましょう。

