ほけんだより10月

令和８年10月　和泉市立槇尾学園後期課程　保健室

秋は、過ごしやすく運動や勉強にも適した季節ですが、昼間の気温に比べて朝夕の気温が涼しくなるため、服装の調節が難しく、体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけながら、元気に過ごしてください。

スマホとうまくつきあおう

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！







近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30㎝以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



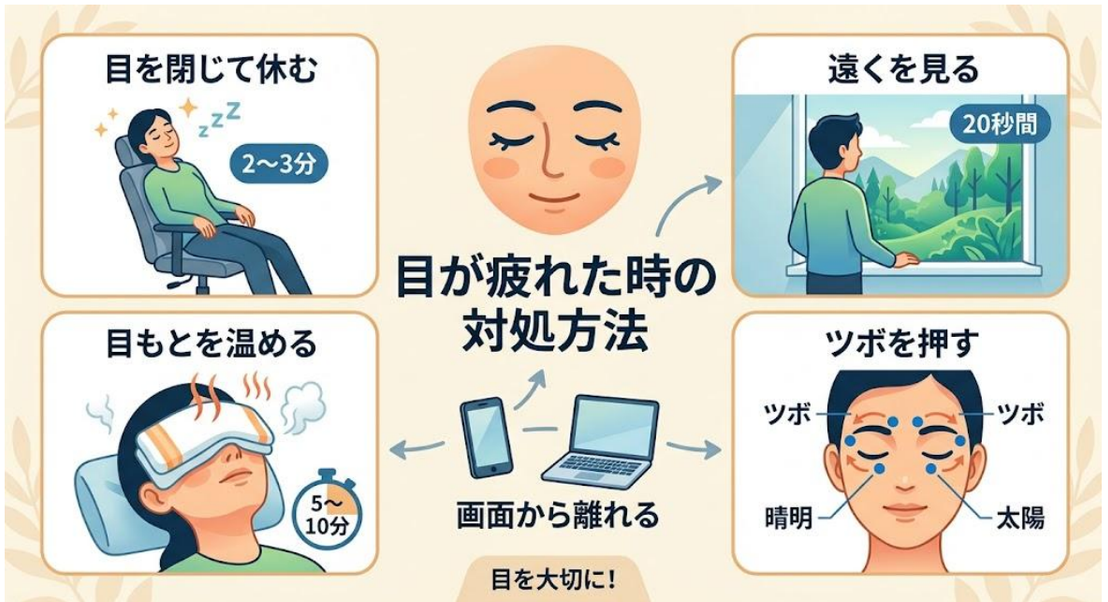
目が疲れていませんか？　～疲れ目～

疲れ目は、パソコンやスマホの長時間使用などで目を使いすぎて、一時的に目が重い、かすむ、疲れるといった症状が出る状態です。（慢性的に目が疲労すると、睡眠をとっても十分に回復せず、頭痛や肩こり、吐き気などの全身の不調が現れる事があります。）

【疲れ目のサイン】

- ☐ 目が重い　☐ 目がショボショボする　☐ 目の奥が痛む　☐ 視界がかすむ
- ☐ ぼやけて見える　☐ ピントが合いにくい　☐ 目が乾く（ドライアイ）
- ☐ 目が乾くと涙が勝手に出てくる　☐ 目が充血する
- ☐ まぶたがピクピクとけいれんする

【目が疲れた時は…】



＊ツボを押す時は・・・

- 強く押しすぎずに、「いた気持ちいい」と感じる程度のやさしい力で押します。
- 息をゆっくり吐きながら 3～5 秒かけて押し、息を吸いながら 3～5 秒かけて戻します。これを 1 つのツボにつき 3～5 回繰り返します。
- 眼球（黒目や白目そのもの）を直接強く押さないでください。
- コンタクトレンズつけている時や、目や皮膚に炎症・痛みがある時は、ツボ押しを控えてください。