

ほけんだより 10月

和歌山市立河北中学校 保健室 2019. 10. 4

10月目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にも繋がります。みなさんの生活の中に、こんな習慣があれば、目は悲しんでいます。ぜひ、やめてあげてください。

× 寝転がってテレビを見る

斜めに見ることになり、視力低下の原因になります。姿勢をよくして、テレビは見ましょう！

× 乗り物の中でスマホをさわる

乗り物の中でスマホを見ていると、画面が揺れて、目が疲れやすくなります。スマホをさわる場所や時間について、家の人とルールを決めて使いましょう！

× メガネが合っていない

体の成長とともに、レンズと目の位置がずれて、もの見えにくくなります。最近見えにくいと感じる人は、眼科やめがね店で調節してもらいましょう！

× 前髪が目にかかる

長い前髪は、目の表面を傷つけるおそれがあったり、ものもらいの原因になったりします。また、髪がちらつくことで、目も疲れやすくなります。

～目がピンチ?! 「スマホ老眼」～

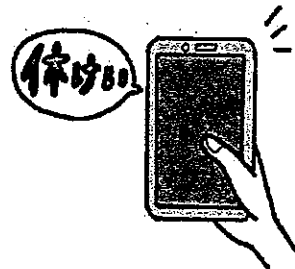
最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホやタブレット等の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近い距離で小さな画面を、長い時間、凝視しがちです。目に負担がかかり、目の周りの筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて大人だけの話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からスマホやタブレット等に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いつぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈スマホ・タブレットを使うときのポイント〉

- ◎スマホ・タブレット等に目を近づけすぎない。
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



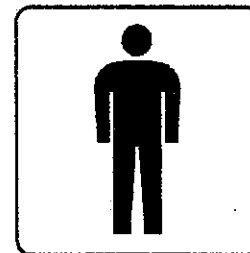
コミュニケーションを広げる

カラーユニバーサルデザイン

「カラーユニバーサルデザイン」とは、色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう、色づかいや表示に配慮したデザインのことです。男女で平均40人に1人くらいの割合で、色の見え方に特性をもつ人がいると言われています。相手に伝わりやすいようにすることは、どんなコミュニケーションにおいても基本です。また、色の見え方が異なる人に配慮することで、そうでない人にとっても、よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には…

- 明るさ、組み合わせなども含め、見分けやすい色づかいで表す
- 文字を添えたり形を変えるなど、色なしでも理解できるように表す



みんながわかりやすい、使いやすいと実感できるものを増やして、暮らしやすい社会に。日々の生活の中で、1人ひとりが意識していきたいものです。

目の健康をチェックしてみよう 歯ではまる項目が多い人は要注意!

| | | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------|
| <p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p> | <p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p> | <p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p> | <p>●目が赤く充血している</p> |
| <p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p> | <p>●黒板の文字が見えにくい</p> | <p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p> | <p>●前髪が目にかかっている</p> |