

保健だより

SUMMER 号

大阪府立和泉総合高校 保健室

9月は夏休みが終わり、学校モードに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り換え」をしてみましょう。



10代でも老眼になる！？

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、年を重ねることで水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。10代でも、スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり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。

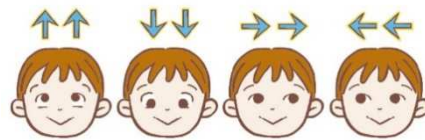


目を労わって、スマホ老眼を予防しよう



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

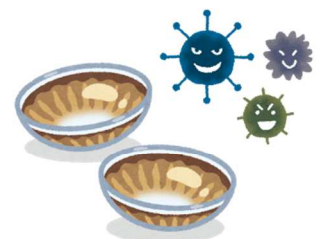


遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

コンタクトレンズ正しく使えてる？

- × 1 dayのコンタクトレンズを1か月使っている
- × コンタクトレンズをつけたまま寝た
- × コンタクトレンズを洗っていない
- × 医師の処方を受けていない（ネットなどで購入）



不適切な使用は目のトラブルを引き起こすことがあります。違和感があればすぐ眼科へ！！