



平成30年10月1日  
浪江中学校保健室  
No7

## 若い人たちにも老眼が増えている？！？！？！？

最近、20～30代の若い人たちの間で、「手元の文字が見えにくい」「近くにピントが合いづらい」といった、いわゆる老眼のような症状が見られるようになったそうです。その原因是「スマホ」。近距離のスマホを長時間、見続けていることで、目のピント調節をしている毛様体が凝り固まって、調節する能力が低下してしまうのです。スマホ老眼はほとんどのものが一時的ですが、肩こりや頭痛などの症状が出てくることもあります。スマホ老眼にならないためにも、スマホの画面から目を30cm以上離し、長時間の利用は避けることが大切です。



## 10月10日は目の愛護デー



朝起きてから寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報を取り入れています。

そんな働き者の目をテレビやゲーム、スマホなどで使いすぎてはいませんか？

普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

こんな症状はありませんか？  
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぱやけて見える
- 目がかわく
- 自然にが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

### 目にやさしい

### 環境



### 目にやさしい

### 行動



### 目にやさしい

### 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

#### アントシアニン

#### ルテイン

#### ビタミンA



●栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

### 目のはたらき

#### 結膜

白目の表面と、まぶたの裏側をおさっている膜。目を守っています。

#### 角膜

目の全体を包むっていいる膜。光を曲げてignonをあります。

#### 瞳孔

虹彩のまんな中のあな。のびたり、ぢぢんだ大きくなったり小さくなったりして、瞳孔の大きさを調整します。

#### 虹彩

虹彩を通してきた光は、ここで像を描きます。

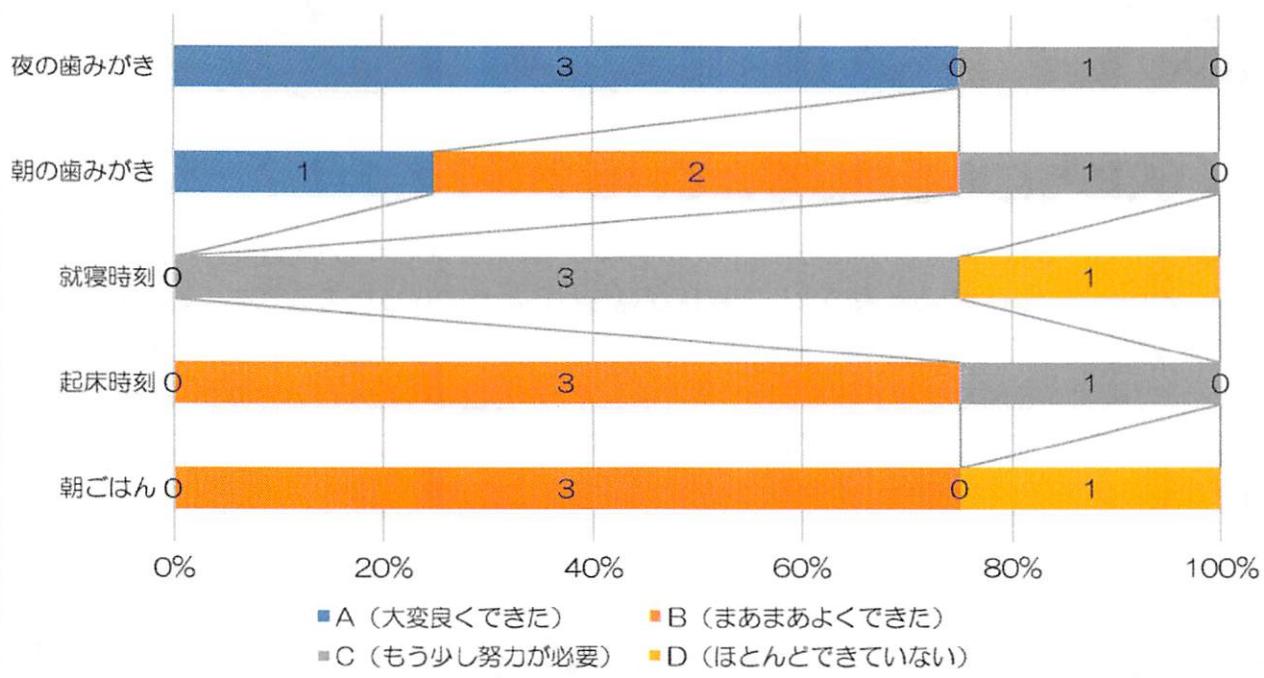
#### 視神経

網膜の情報は、脳に送る神経です。

#### 水晶体

うすくはつたり、ふつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントを合わせます。

## 自立に向けて（自己評価）

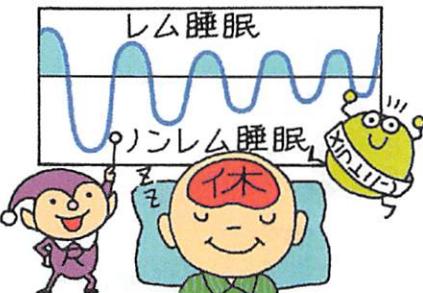


夏休みに実施した自立に向けて。みなさんの様子を見せていただきましたが、朝食を食べる、起床時刻を守る、朝、夜の歯みがきを忘れずに行うことができていた人がほとんどでした。

気になった点は、みなさんの就寝時刻です。事前に設定した就寝時刻を守れなかった・・・と反省している人が多く見られました。

## 眠らないと勉強が無駄になる？！

睡眠には、「浅い眠り（レム睡眠）」と「深い眠り（ノンレム睡眠）」を周期的に繰り返すリズムがあります。およそ90分周期で訪れるレム睡眠の間に、脳は日中の記憶を整理して定着させていると言われています。



例えば9時間睡眠の人は、一度の睡眠の間にレム睡眠が6回訪れるのに対し、6時間睡眠の人は4回しかレム睡眠を経験することができない計算になります。つまり、睡眠時間が短ければ短いほど、レム睡眠の回数も減少し、記憶が定着するチャンスを逃してしまうということになります。

せっかく勉強しているのに、定着しないのはもったいないですね。しっかりと睡眠時間をとって、記憶を定着させましょう。

FITBIFTを着用して寝ると、自分の睡眠（レム睡眠・ノンレム睡眠）がどれくらいあるかがわかります。試してみてください。

## 歯科指導実施しています。



2学期も歯科衛生士の鳴原さんに夏休みに歯科指導を実施していただいている。夏休み前と比べて、みなさんの歯肉の状態が良くなっているというお話をいただきました。みなさんの毎日の歯みがきの成果が出てきていますね。これからも自分に合った歯みがきを続けていきましょう。

