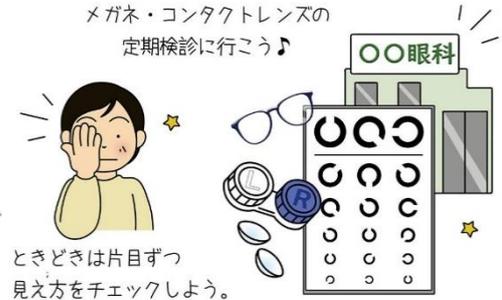
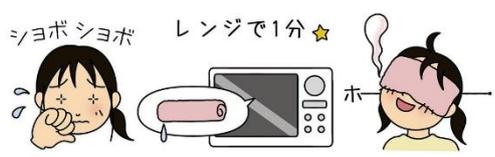


ほけんだより10月

令和7年10月号
松山南高等学校
209HR 保健委員

運動会や文化祭が無事に終わり、いよいよ秋本番です。10月は気温が下がり、朝晩の冷え込みが強くなる時期です。体調管理が難しくなる季節でもありますので、引き続き睡眠と食事をしっかりととり、体調に気を付けて過ごしましょう。

目の愛護デーにやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

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されています。

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ります。



急性内斜視を防ぐために

- 1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30cm以上離す
- 20~30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピンと合わせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる