

保健だより 10月



令和8年10月号
松山南高等学校
209HR 保健委員

ハッピーハロウィン！10月には文化祭や中間考査があり、夜遅くまで作業や勉強が長引くことも多くなります。目が疲れないように、無理せず適度な休憩をとったり、作業や勉強のやり方を工夫してみたりして、健康な学生生活を送りましょう！

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。

あなたの 、
疲れていませんか？



電子機器とのかかわり方

現代、スマホやタブレットなどの電子機器が普及し、生活の一部組み込まれています。

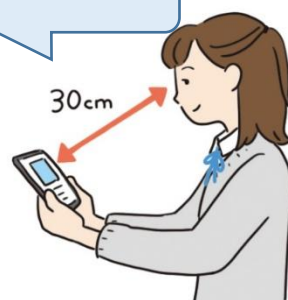
そこで、今一度電子機器との接し方を見直し、適当な姿勢や適度な距離感を保ちましょう。

こんな姿勢は



目がつかれます！

適切な距離は



！ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30～40cm離す)。



コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方は
NGです！

決められた期間や
期限を超えて
使用する

定期交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない
(例：こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど)



手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

一度はずした
使い捨てタイプの
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。