

# ほけんだより 10

令和5年9月29日  
No. 7  
所沢市立柳瀬中学校  
保健室

気温が少しずつ下がってきて、秋の訪れを感じるようになりました。今年は例年になく暑い日が長く続き、秋が来るのが待ち遠しいと感じる人も多かったのではないのでしょうか。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」ともいわれるように、何をするにも快適でよい季節です。ぜひ興味のあることに挑戦してみましょう。食べ物もおいしい季節ですので、旬の食材をいただきながら秋を感じるのもいいですね。

## 今月の保健目標：目を大切にしよう

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人も多いかもしれませんが、10代でも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。

# 10代でも 老眼 になる!?



## スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの?

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、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



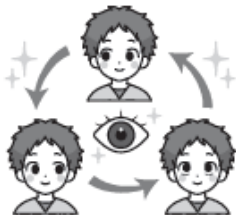
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



### 目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



### 遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



## ▷▷ 体育祭に向けて

水筒と汗拭きタオルを忘れずに！  
爪は短く切っておこう！

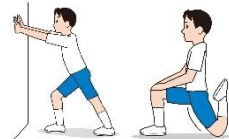
### 激走する前にウォーミングアップを！！

毎年体育祭でのけがは3年生に多いです。すり傷はどの学年にもありますが、「肉離れ」や「捻挫」などのけがは3年生に目立ちます。運動部だった3年生も、過信は禁物です。

ウォーミングアップを行うと、筋肉の活動能力を高めるとともに、運動に伴うけがを予防することができます。これは、体の内部の筋肉の温度が上昇することで、筋肉の伸びや弾力が増して、体の柔軟性が高まり、神経の伝達速度も速くなるためです。また、心拍数や血流量を徐々に上げることで、心臓や肺への急激な負担を避けることができます。

リレーを走る前など、もう一度ストレッチをしましょう！

- ①アキレス腱を伸ばす
- ②膝や足首をまわす
- ③太ももの筋肉を伸ばす

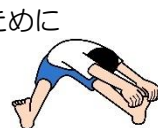


### クールダウンも忘れずに！！

運動後はクールダウンを行いましょう。クールダウンは、運動によって高くなった体温や筋温、心拍数や呼吸を通常の状態に戻し、硬くなった筋肉を緩め、興奮状態の身体をゆるやかに落ち着かせる目的で行われます。また、運動によって優位となった交感神経を鎮め、副交感神経を優位にすることで、身体を回復モードへ切り替え、疲労を翌日以降に持ち越さないことも目的の1つです。

疲れを残さないために

- ①整理運動
- ②ストレッチ
- ③痛みがある部分はアイシング（水で冷やす）
- ④夜はゆっくり湯船に浸かってマッサージ



## 保護者の皆様へ ～HPVワクチンを知っていますか？～

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
ヒトパピローマウイルス（HPV） 感染症予防ワクチン	中学1年生の女子 （小学6年生～高校1年生までの女子）

子宮頸がんなどの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンです。

ワクチンには3種類あり、予防できるHPVの型の数、接種間隔、副反応等が異なります。どれを接種するかは医療機関へご相談ください。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けましょう♪

#### ■ 予防接種についてのお問い合わせ ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp

## はひふへほっこり ほけんしつ

先日は合唱コンクールで素敵な合唱を聴かせてくれて、ありがとうございました。賞に関係なくどのクラスも本当に上手で、気持ちがこもっていて、あのレベルに達するまでにたくさんの練習を重ねたことが伝わってきました。歌っているときの表情もとても生き生きとしていたのが印象的です。

自分が中学生のとき、先輩方の合唱の完成度に圧倒され、クラスのみinnで合唱を作り上げる素晴らしさを、先輩方から学んだことを思い出しました。1、2年生のみなさんには3年生の先輩方の合唱がどう映ったでしょうか。コロナの制限が緩和され、みんなで歌いあえる、聴きあえるのは素敵なことですね。来年も素敵な合唱に出会えますように…♡

