

# 保健委員会だより秋号part2

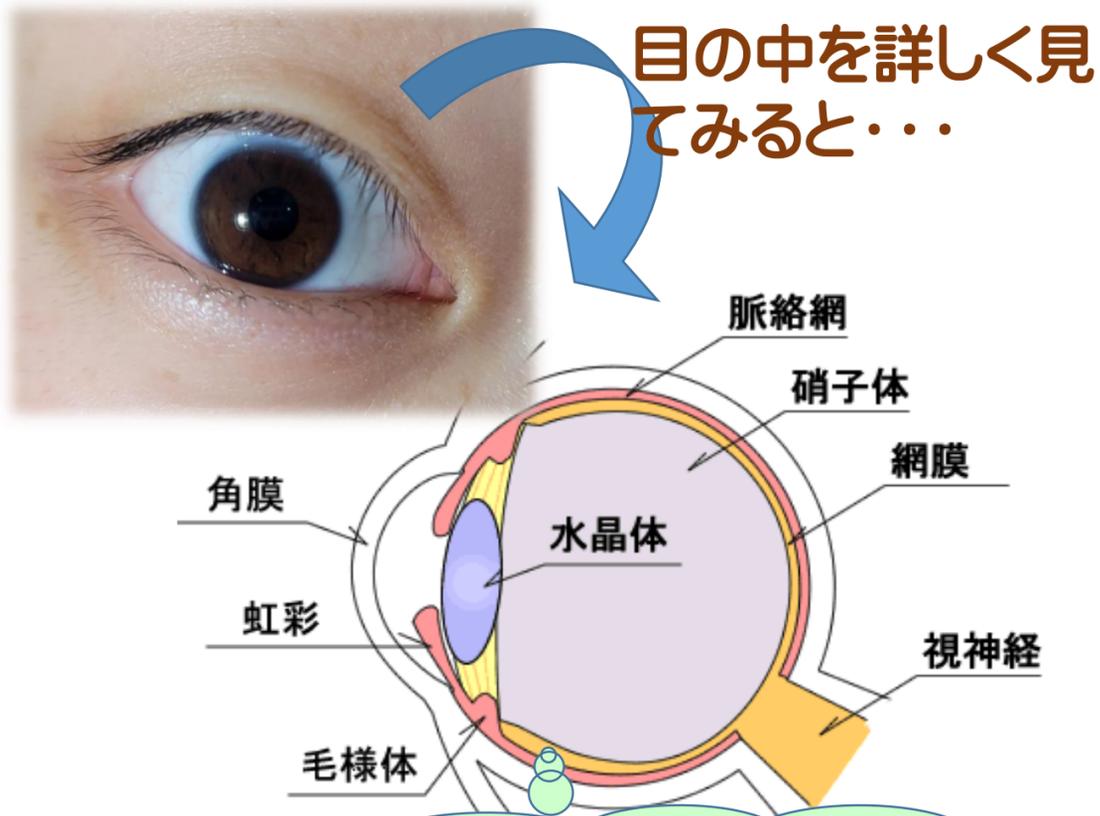


徳島県立那賀高等学校 保健委員会

那賀高祭も終わり、朝晩が涼しくなってきました。皆さん、体調はどうか？夏の疲れが残ってはいませんか？過ごしやすいはなってきましたが、日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期です。十分に休養をとり、風邪など引かないようにしましょう。

10月10日は  
目の愛護デーです！

1日のうち何時間もスマートフォンやパソコンを見ていませんか？知らないうちに、目を酷使しているかもしれません。気づくと目が充血していたり、目がかすんだりするといったことを体験した人も多いのでは？



日本人に多い目の色は茶系といわれています。人それぞれ色の種類や濃さは違いますが、どの目も綺麗な色をしています！

## スマホやパソコンによる目の痛み・疲れの原因

### ①ピント調節機能の疲れ

長時間1点に集中し続けたり至近距離で小さな画面を見続けると、目のピント調節機能になう毛様体筋が酷使され、緊張状態になります。目のピント調整機能がうまく機能しなくなることによって、目は強い疲労感を感じるようになります。長時間スマホやパソコンの画面を見ないように早め早めに**休憩**を取りましょう。

### ②ドライアイ

スマホやパソコンの画面を熱中して見ていると、自然にまばたきの回数が減っていきます。まばたきの回数が減ると目が乾き、ドライアイを引き起こす原因となります。ドライアイになると目の痛みや充血、かゆみを感じるようになります。時には目の表面に細かい傷がついて、炎症を起こすこともあります。**ドライアイ用の目薬**がありますので使ってみてください。

皆さんの目はよく見えていますか？4月の身体計測で視力検査を実施したところ、視力がB, C, D判定だった人もいました。テレビや黒板が見にくい、遠くがぼやけて見えると感じたら、一度、専門医(眼科)受診しましょう。また、目のかゆみ、充血、痛み、腫れなど異常を感じた場合も、早めに受診するようにしてください。