

10月 保健だより

岩国市立平田中学校 保健室

10月10日は目の愛護デー目の健康を考えよう!

令和6(2024)年度 No.6

「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、目が疲れたと感じたときは、体も不調なことが多いようです。目をいたわる生活をする事でどんなところに気をつけたらいいのでしょうか。

スマホによる体へのトラブルに注意!

スマホ老眼

年を取って目の調節機能が衰え、近くのものにピントが合いにくい状態の老眼とは違います。スマホ老眼は、近い距離を見続け、目の筋肉が緊張する状態が続く、ピント調節機能が効かなくなる状態のことをいいます。

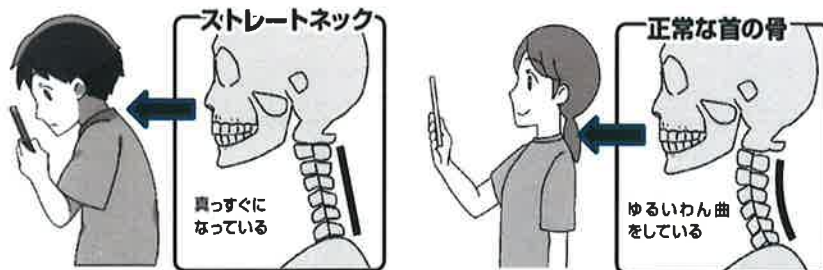


スマホ老眼チェック

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ スマホやパソコンなどを1日8時間以上使用している | ☐ スマホを利用した後に、画面から視線をはずすと景色がぼやける | ☐ 目の乾き、充血、腫れなどのトラブルがある |
| ☐ スマホを連続で90分以上使用していることが多い | ☐ 手元にあるものを見てると疲れを感じたり、ぼやけて見えたりする | ☐ 目の奥が痛くなる・肩や首がこっている |
| ☐ 休んでも目や体の疲れがとれない | ☐ 就寝前にスマホを見ている | ☐ 頭痛がしたり、頭が重く感じたりといった症状が出る |

ストレートネック

不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれていて、「肩こりがひどい」、「首が痛い」、「常に頭痛がする」といった症状があれば、ストレートネックの可能性もあるかも!



ストレートネックチェック

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 肩がこりやすい | ☐ 首や肩回りに痛みがある |
| ☐ 上を向きづらい | ☐ 手や肩回りにしびれがある |

スマホ依存にならないために

スマホ依存に気をつけよう!



スマホ依存はまだ大丈夫

当てはまる数: 0 ~ 2 個

スマホを使わない趣味はありますか。これからも、ツールとしてスマホやタブレットを活用しながら、日常の周りの人とのコミュニケーションを大切にしてください。

スマホ依存は軽度

当てはまる数: 3 ~ 4 個

スマホに夢中になっている時間は1日のうちのどのくらいですか。画面の中の世界と関わる時間が増え続けると、現実の家族や友達と心のすれ違いが起こるかもしれません。

スマホ依存は中レベル

当てはまる数: 5 ~ 7 個

気づかないうちにスマホに依存しているようです。視力の低下や肩・首の痛みなど、体に不調が起きたりします。ツールであるスマホに振り回されないよう、スマホやネットの使用時間を書き出して、自分で決めた時間でやめるようにしましょう。

スマホ依存症です

当てはまる数: 8 ~ 9 個

「スマホがないと生きていけない」そんな感覚になっているかもしれません。ツールであるはずのスマホが生活の中心になっていませんか。依存症は一人ではやめられない病気です。工夫をしても改善しない場合は、専門機関に相談しましょう。

スマホ依存度チェック
結果分析表



スマホ依存にならないためには、スマホを使わない時間をもつことが大切です。たとえば「スマホ以外の趣味を見つける」など、日常生活でできるところから取り組んでみましょう。