



令和6年10月29日
国立市立国立第三中学校
保健室

体調を崩す人が増えています

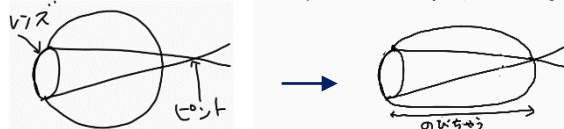
天気も気温も安定しないため、体調を崩す人が増えています。病気というほどではなくても、何となくだるい、元気がない人も多く見られます。季節の変わり目は、環境に適応しようといつもよりエネルギーを使います。自律神経も乱れやすい時期です。

天気が良くないと、気分も上がりませんが、自分の好きなことをしてストレスを発散したり、睡眠不足にならないようにしたり、旬の食べ物からエネルギーをもらったりして、心と体を整えましょう。

眼をもっと大切に

コロナ禍で、なかなか外に出られなかったり、パソコンやタブレット、スマホなどの機器を使う時間が長くなってしまったりで、近視の人がすごく多くなってしまいました。軸性近視というものです。どのように近視になってしまうのでしょうか？

- ①近くを見る時は、目の筋肉がレンズを両サイドから押して分厚くしてピントを合わせる。
- ②①の状態が長く続くと、遠くを見る時にもすぐにレンズが元に戻りにくく、ピントが合わない。
- ③ピントを合わせようとして眼球を後ろに伸ばす。
- ④だんだん眼球が長く伸びてしまう。



※**伸びた眼球は、もう元には戻りません。**遠くを見ようと思ってレンズを元に戻してもピントは合わないままになります。これが**軸性近視**です。**二度と治らない**のです。

子どものうちに近視がひどくなってしまった人は、**将来、失明する可能性も高**くなります。

また、スマホの画面など近くで小さいものをずっと見ていると、黒目がだんだん内側に寄ってきてしまいます。内側に寄ったまま戻らなくなります。人間は、物がある方に眼球を向けて、2つの目で物を立体的に見ていますが、片目ずつで見ることになるので、物が重なっているように見えたり、1つの物が2つに見えたりしてしまいます。

みなさん、すぐに目が見えなくなるわけではないので、なかなか怖いと思えないかもしれませんが、**将来、眼が見えなくなる可能性を自分で高めている**と思ったら、**本当に怖くない？**

☆30分見たら、10分休憩しよう。できれば遠くを眺めて。

☆スマホなどと目の距離は、2リットルのペットボトルの長さがいい。



できることを、自分でやってみよう!!!