

# ほけんだより10月

作成者

2年5組・6組 保健委員

## 10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「**スマホ老眼**」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

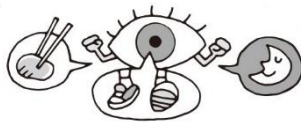
## スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



## 体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが・・・実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。



- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えよう



## “お酒のルール”には理由があります



ビールやチューハイなど、お酒のテレビ広告には、こんな決まりことがあります。

- 5時～18時の間は広告を流さない
- のど元を通る「ゴクゴク」という音を使わない
- のど元をアップにしない
- 25歳より若い人をモデルにしない

大人でも飲みすぎて記憶をなくしたり依存症になったりする人がいるのが、お酒の怖いところ。「おいしそう」「飲んでみたい」と子供が思ってしまうように、きちんと決められているのです。

そして、このルールはノンアルコール飲料も同じです。20歳以上の人が飲むために作られているので、「ジュースみたい」「アルコールが入ってないからOK」ではないのですね。



## 睡眠の常識



これってあってる？

眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

✕ 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

✕ 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響がでるのでダメ。

休みの前日は寝坊できるので夜ふかしもオッケー

✕ もちろんダメ！ いつでも早寝早起き！