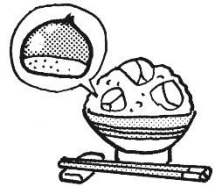


はつたてり明

平成29年10月20日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



あなたの秋は、どんな秋…？

先週に行われた文化祭も、お天気に恵まれ無事に終わりました。中学1年生は初めての文化祭。高校2年生は最後の文化祭。みなさん、どうでしたか？楽しめたでしょうか？文化祭が終わり、お天気は雨が続き…急に寒くなりましたね。体調不良で保健室に来る人、早退する人が増えてきています。私も喉が痛くなり、風邪を引いてしまいました。これから、インフルエンザや胃腸炎が流行る季節になるので、自分でしっかり体調管理に気を付けましょう。

さて、季節もいよいよ秋に入りました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋といいますが、みなさんはどんな秋ですか？興味があること、好きなことをするのはもちろん、この機会に新しいことを始めてみるのもいいかもしれませんね！



目がピンチ！？「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



素晴らしい目のチカラ…さまざまな視力

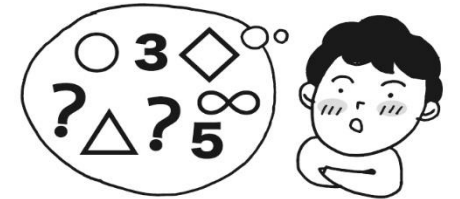
○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかっています。



○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎この他にも、**深視力**（遠近感や立体感を感じる能力）や**周辺視力**（顔を動かさずに見える視野の広さ）があります。

スクールカウンセラー 三浦先生から



次に来校されるのは以下の日程です。

- 10/25 (水)
- 11/1 (水)
- ／8 (水)
- ／15 (水)
- ／22 (水)
- ／29 (水)



です。

相談時間は、11:00～17:30の間で、30分～1時間程度の予約制です。予約の際は、担任または養護教諭までご連絡ください。



ちょっと待って！
一緒に飲んでも大丈夫ですか？

薬と食べあわせ

薬によっては、一緒にとると効き目が強くなったり、弱くなったりする食品・飲料があります。薬の使用説明書を読み、医師や薬剤師からの注意をよく聞きましょう。

●薬は水かぬるま湯で飲むようにしましょう！

