

10

月

保健だより

令和7年10月
調布市立神代中学校
保健室

カラッとした軽やかな空気と爽やかな風が心地よい季節となりました。ここでほっと一息。両手を広げ、大きく深呼吸してみましょう。猛暑で疲労した体も、本来の身体へとリカバーしていくことでしょう。秋は、スポーツや読書、旬な食べ物等、楽しめることがたくさんです。今月は、自分の体と心を存分に癒してください。

季節に合わせてこころもほっと一息



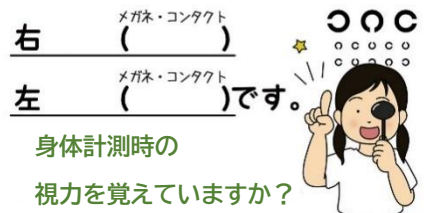
10月10日は、目の愛護デー

コンタクトやメガネの



度数は合っている？

いつの間にか、タブレットやスマホは欠かせないものとなり、目を酷使することが増えてきました。皆さんの目は、何か症状は出ていませんか？ 異変があるのに、自分では気付かないこともあります。特に、眼鏡やコンタクトは、半年に一度は受診してチェックをしましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



目にやさしい生活を！

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐためには、使用時間を短くしたり、スマホと目の距離を30cm以上離したりすることです。