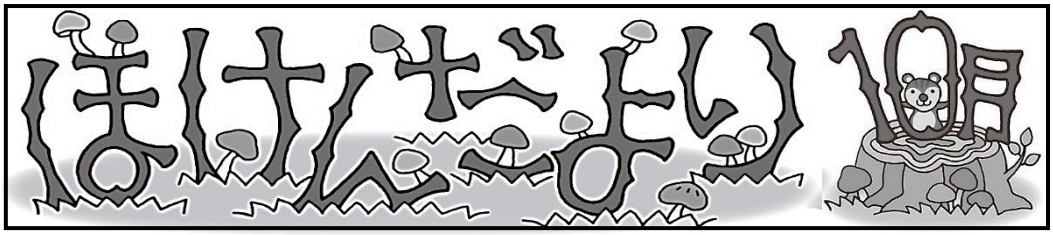



令和６年１０月１日

深谷市立深谷中学校
保健室

朝晩の気温差が大きくなっていく季節です。衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけてください。学校では、半袖や長袖・ブレザーなど気温に応じて自分で服装を考えて着用しましょう。（10 月は移行期間です）

また、秋の夜長にスマホの使用時間が長くなると生活のリズムがくずれや視力低下や急性内斜視などの目の異常・疾病につながるので注意してください。

**黒板の字が見えにくいと感じたら、必ず眼科を受診して検査を受けましょう。**

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

…… 大切な目を守るために、画面を見るときの 20ルール※ を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら

20フィート（約6m）離れた遠くを20秒眺める

**スマホを見続けると**

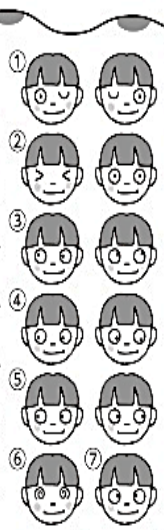
【症状】
- ものが二重に見える
- 物の遠近感や立体感がつかみにくい

**スマホは近い位置で画面を見るため、長時間凝視すると内直筋が収縮したままになりやすいです。目を休めながら、上手に使いましょう。**

## やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス




**point** 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

秋は、イネ科やキク科の植物の花粉に注意が必要です。ブタクサ花粉は春のスギ花粉よりも花粉の粒子が小さいため、気管に入ってぜんそくのような症状を引き起こすケースもあります。

花粉症の症状（鼻水・目のかゆみ等）を感じたら早めに医療機関を受診し、マスク・うがい・洗顔・衣類の花粉を落とすなど対策をしましょう。

**【秋に多く飛散する花粉】**
- ヨモギ（8～9 月）
- ブタクサ（8～10 月）
- オオブタクサ（8～10 月）
- カナムグラ（8～10 月）
- ヒメスイバ（5～6 月）