

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室

令和7年10月号

9月中旬頃から新型コロナウイルス感染症が流行しています。

季節の変わり目で、体調を管理することが難しい気候が続いていますので、感染症等にならないためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

また、日に日に暗くなる時間が早まっていますので、特に用事がなければ、学校が終わったらすぐに帰宅し、心と体の休養時間を十分にとってくださいね。

10月10日は
目の愛護デー



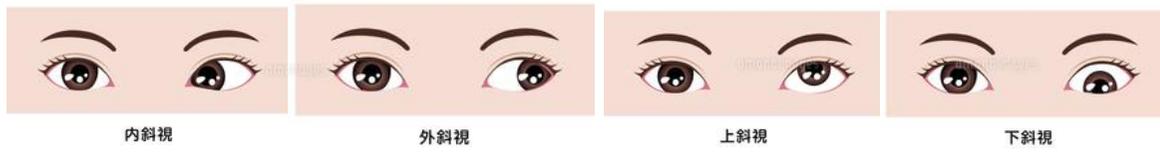
スマホの使い過ぎには要注意！！

スマホを使い過ぎてしまうと、「眼精疲労」「ドライアイ」「斜視」などといった目の異常が起こりやすくなります。また、目だけではなく「頭痛」や「肩こり」といった全身症状も起こりやすくなります。そのため、スマホ等のICT 機器を利用する時には、「目と画面の距離を30cm以上離すこと」「30分に1回、画面を見ることをやめて、20秒間以上遠くを見つめて目を休ませること」「就寝前1時間はスマホ等のICT 機器を使わないこと」を意識していきましょう。

【斜視とは？】

斜視とは、両目の向く方向が違う状態になっていることをいいます。斜視になると、両目で焦点を合わせて物を見ることができなくなってしまうため、結果、物が見えづらくなってしまいます。

～ 斜視の状態 ～



【眼精疲労・ドライアイチェック】

- 目がかすむ
- 目が重い、目の奥が痛む
- ぼやけて見える
- コンタクトレンズをしていても、痛くてよく見えない
- メガネをしていてもよく見えない
- 焦点が合わない
- 涙が出る
- 充血する
- 頭痛、肩こり、吐き気が起こることがある
- 目が乾いてゴロゴロする

3個以上当てはまったら、
「眼精疲労」や

「ドライアイ」の

可能性あり！！

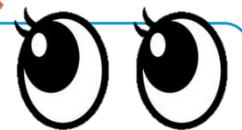


目が疲れた時は…目を温めよう

目を温めると目の周りの筋肉の緊張がほぐれるとともに血流もよくなるため、目の疲れが和らぎます。



* 目に関するちょっとした話題…深視カトレーニングをやってみよう！



スポーツ選手に求められる **深視力** って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視カトレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さうで の め たかに人差し指ひとさ ゆびを置く。
- ② その指を鼻方向ゆび はなほうこうに徐々に近づけじょじょ ちか、注視し続けるちゅうし つづ。
- ③ ①②を数分間繰り返すすうぶんかんく くりかえ。