



## 10代でも老眼？スマホ老眼に注意！！

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。近くばかり見ていると、ピントを合わせる目の筋肉が緊張したまま凝り固まって、ピント調節ができなくなってしまうのです。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。スマホ老眼を放っておくと、頭痛等の全身の不調につながることも…。スマホやゲーム画面の見方に注意していきましょう。

### お子さんの様子をチェック！

#### 視力低下のサイン

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- よく首をかしげて見ている
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしそうにしている

心配なときは  
保健室で  
検査ができます

#### スマホ・ゲームのしかた

- 暗い場所をしている
- ごろ寝をしながらしている
- ずっと続けている



#### 見直しましょう

- ⇒ 適度に明るい場所で
- ⇒ 目と画面は30cm以上はなす
- ⇒ 連続使用は30分～1時間程度

## その日の気温に合わせた服装と寝具を！

気温が低いと抵抗力が下がり、体調を崩しやすくなります。最近、寒い日が増えてきたので、腹痛を訴えて保健室に来る子が増えていますが、その中には、服装が半袖ポロシャツだったり、下着を着ていなかったりと、気温に合わない服装の子がいます。

気温差が大きい季節なので、気温に合わせて脱いだり着たりできるように、重ね着をして調節しましょう。登校前に天気予報などで気温をチェックし、今日はどの下着を着るか、ポロシャツは半袖・長袖どちらがよいか、タイツをはくか、長ズボンにするか等、お子さんと相談して、気温差に備え体調の自己管理ができるようにしましょう。

また、夜も冷え込む日が増えてきました。寝具も気温に合わせて調節しましょう。

### 気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	



## 大切に していますか? あなたの「目」

A・B・C・D さんの目は  
なんて言ってる?  
線でもすんでみよう!

**A**くん

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**B**さん

休憩せずに  
ゲームをしているよ

**C**さん

前髪が目  
かかっているよ

**D**くん

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ

**1**

前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

**2**

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね

**3**

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

**4**

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

### きおんにあわせたふくそを!

○したぎは かならず きましよう

○さむいときは  
うわぎをきて、  
あついときは  
ぬぐようにしましろう



したぎは  
きおんにあわせて  
えらぼう

○さむい日は、うわぎのしたにベストや  
セーターをきたり、ながズボンやタイツ  
をはいたりするとあたたかいよ。

### さいきん、こくぼんの字がみえにくい人は しりよくけんさをうけよう

しりよくがしんぱいな人は、ほけんしつで  
しりよくけんさをうけることができます。  
ひるやすみか、ほうかごにきてください。

ほけんしつが、  
びょうきやけがの人で  
こんざつしているときは、  
けんさできないばあいも  
あります。

