保健室便り

令和５年 10 月号
大島商船高等専門学校保健室

朝夕はめっきり涼しくなり、秋の始まりを感じる季節となりました。また、本校でも後期が始まりました。

夏季休業を終えた学生の皆さんは、学校生活に心と体が慣れるまで不調になることもあるかもしれません。また、授業や実験実習も一段と難しくなったり、資格試験やロボコンをはじめとしたコンテスト、商船祭も開催されたりする時期で、日々忙しくなる学生もいるかと思います。体調管理を意識して、忙しい学生生活の中でも楽しみを見つけながら過ごしてほしいと思います。

1. 夏季休業中に受診した結果について

夏季休業中に全学生保護者の皆様へ、健康診断結果を郵送し、指摘事項があった学生には受診勧奨をしています。受診された学生は、必要に応じて受診報告書の提出をお願いいたします。

2. 学内の感染症対策について

新型コロナウィルスやインフルエンザなどの感染症が全国的に流行しています。体調不良の場合は、無理をせずに保健室を利用してください。検温したい、横になって休みたい、横になるほどではないがソファで休みたいなど、気軽に利用してくださいね。

コロナやインフルエンザなどの感染症に罹患した場合は、医師の指示通りの療養（原則、発症から 5 日間の療養）をお願いします。またその際には、登校再開後に学生課で公欠の手続きをしてください。

学校では、各教室前に手指消毒を配置しています。こまめな手洗いや手指消毒をお願いします。また、風邪症状（咽頭痛や咳、鼻水など）がある場合は、マスクの装着をお願いします。

コロナワクチン接種につきましては、各ご家庭で接種されるかどうかご検討ください。参考資料を下記に掲載しております。

〈厚生労働省　新型コロナワクチン令和 5 年秋開始接種のお知らせ〉
https://www.mhlw.go.jp/content/001145121.pdf

インフルエンザワクチン接種については、別途お知らせしたいと思います。

3. 目を大切に

10 月は目の愛護デーです。前期に実施しました眼科健診でも、ドライアイなどの指摘を受けた学生もいます。また近年、スマホ老眼やスマホ斜視なども問題になっています。参考になる情報を掲載します。

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

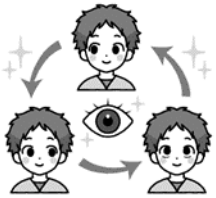
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと１周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。

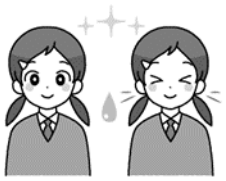


遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

1 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

2 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に１回は画面から目を離して休ませましょう。

3 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

4 まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

5 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

6 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

7 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る１時間前には画面を見ないようにしましょう。

8 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

9 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

10 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

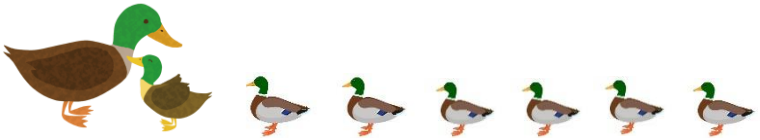
疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

「健」2023.10 月号より引用