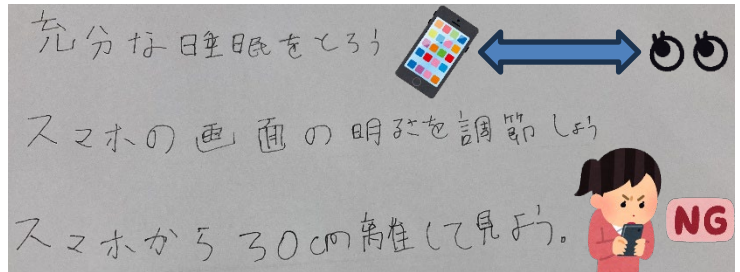


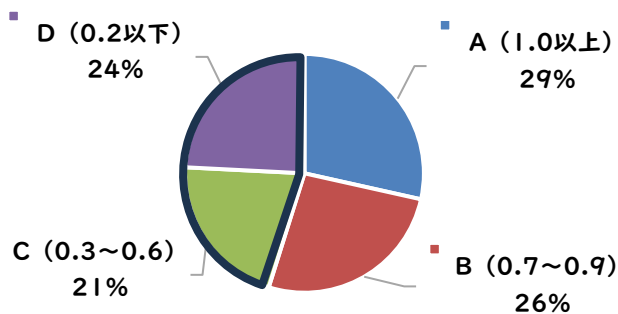
保健だより

令和 7 年 10 月号
鳥取緑風高等学校保健室

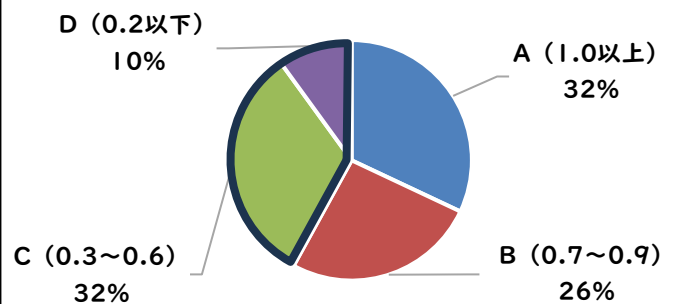


😊 10月10日は目の愛護デー 🧐🧐 * 目を大切にしよう * 😊

生活視力（定時制）



生活視力（通信制）

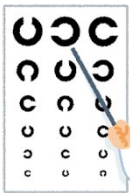


今年度の視力検査の結果、**0.6以下（C.D）の視力**で生活している人が**40%以上**！

眼科を受診し、眼鏡やコンタクトレンズ等で適切な視力に合わせて眼に優しい生活をしましょう。

コンタクトレンズを使用している人は、充血や痛みがあればすぐに受診してください。

スマホやパソコンを見る時間が長くなると目が疲れやすくなるので、目を休めましょう。



😊 スマホ老眼になっていませんか 🧐🧐 * Let's チェック * 😊

スマホ老眼チェック

- ✓ スマホの小さい文字が見づらいときがある
- ✓ スマホを見たあと遠くを見るとぼやける
- ✓ 夕方になると物が見えにくくなる
- ✓ 目が疲れていると感じる



スマホ老眼にならないために

- スマホを使う時は目から30cm以上離す
- スマホの使用中は適宜休憩をとって目を休ませる
- 目の疲れ解消のために睡眠を十分にとる
- スマホの使用中は意識的にまばたきをする



スマホ老眼とは、スマホなど近くにあるものを長く見続けていることにより目の筋肉がうまく動かなくなり、ピントが合いづらく物が見えにくくなってしまうことをいいます。

また、スマホやパソコンなどのディスプレイを使った作業（VDT＝Visual Display Terminals）によって現れる身体の不調を“VDT症候群”といいます。

長時間のスマホ利用は、目だけではなく心身に影響を及ぼしてしまう可能性があります。こまめに休憩をとって窓の外の景色を見たり、目をしっかり休ませましょう。