



ほけんだより

2021年10月18日

ほけんだより10月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

🍁 10月も中旬というのに、先週は天草市が日本最高気温を記録し、全国ニュースでも話題にあがっていました。朝の番組のお天気キャスターのファッションが冬服(コートまで!!)なのが信じられないほどです。我が家は衣替えのタイミングを悩み中です。

🍁 さてさて、新米、栗、さつま芋、キノコ、果物・・・おいしいものがどんどん収穫時期を迎えていますね。食べ物の旬というのは、ただおいしいだけでなく、栄養価的にも一番良い時期だそうです。旬のおいしい物で、栄養をたっぷりとり、免疫力を高めましょう!!



10代で増えている〈スマホ老眼〉!!!

👁️ 子どもたちがスマホやゲームをしていて、画面から目を離すと周りがぼやけて見える様子はありませんか?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代の人に増えていると言われています。医学的病名ではありませんが一般的に『スマホ老眼』と言われています。



👁️ 目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。

👁️ 一般的な老眼は、加齢に伴い、水晶体が薄くなったり、毛様体筋が衰えることで起こります。

👁️ スマホ老眼は、スマホやゲーム画面など、近くばかりを凝視し続けることで、毛様体筋が緊張状態で凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなって起こってしまうのです。

👁️ スマホ老眼はそのほとんどが一時的なものです、繰り返すうちに重篤化するケースもあります。

💖💖こんな工夫はいかがですか?💖💖

◆画面と目を近づけすぎない(テレビに繋げて大画面で離れて見せるもいいですね👍)

◆『〇〇分見たら、□□分休憩』など、休憩時間ルールを決める

◆見終わったら、温めたタオルなどで目の周りを温めて、筋肉の凝りをほぐす

気になる様子が見られたら、早目に眼科を受診されることをお勧めします。



その香り、困っている人がいるかも?

👤 近年、周囲の人の柔軟剤などの香りにより、体調不良を訴える相談が増加していると言われています。確かに、売り場にはたくさんの種類の柔軟剤や洗剤、香り付け専用剤まで売ってあります。自分が気に入った香りがすると、心が華やいだり落ち着いたりするものですが、臭覚にも個人差が大きく、自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人もいます。

👤 私の体験談ですが、子どもの頃、結婚式やお葬式の時、大人が着るスーツや着物の独特の香りがとても不快で大嫌いでした。(今思えば、あれは防虫剤のナフタレンだと思います)鼻がツーンと痛くなって勝手に涙が溢れてくるのです。未だにあの臭いは嫌いです。

👤 まあ、今はナフタレンとは違う、多くの人が快適に感じる香りに工夫改良されている物が多いようですが、『ほのかに香り』程度がちょうど良いのかもしれませんね。

👤 今回、関係省庁が連携して「香りの配慮について」の啓発用ポスターが作成されましたのでご紹介します。※ポスターは裏面に印刷しておりますのでご覧ください。