

# ほけんだより 10月

藤沢市立明治中学校  
2021. 10. 15  
保健室 納富



秋休みが終わり、後期がはじまりましたね。今年は10月になっても、日中の気温が30度に近づく日や、雨だと20度を下回る肌寒い日もあり、気温差によって、体調を崩している人もいますね。

こんな時こそ、しっかり睡眠をとって、秋の味覚（おいしい旬のものがたくさんあります）を味わい、元気に過ごせるとよいですね。気温差にも対応できるよう、服装での調節も忘れずに。

## 大切な眼のために 使い方を考えよう

10月10日のニュースに、

### Instagram、10代の若者の長時間使用を防ぐ機能を追加する方針

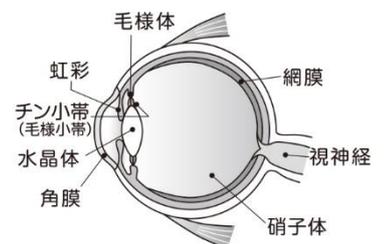
という記事がありました。

みなさんの中にもInstagramをよく見ている人がいるかもしれませんが、今、私たちの身の回りには、携帯電話、タブレットやパソコン、ゲーム機など、さまざまなデジタル画面がありますね。とても便利なツールですが、身体に与える影響もあります。

特に、眼への影響はとても大きいです。

長い時間にわたって画面を見続けていると、ずっと近くにピントを合わせていた毛様体（眼の筋肉）が疲れてしまいます。

このため、ピントを合わせる力が弱くなります。まばたきも減るので、涙が目にいきわたらず、眼がかわいてしまいます。



その結果・・・



デジタル画面を見るとき、どんなことに注意したらよいか・・・

裏面をみてね