

先日、2学期に実施した視力検査の結果、B以下だった人には「視力検査カード」を配布しました。

急に視力が落ちた人、視力がCやDなのにそのままの人、眼鏡を持っているのに、学校には持ってきていない人 等々いました。

近年、デジタルデバイスの利用時間が増え、それとともに視力の低下が進んでいることが大きな話題となっています。

まずは、自分の大事な目を守るために、できることから取り組んでみましょう。

10代でも老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい文字が読みづらい、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。自分には関係ないと思っている人が多いでしょうが、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



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、毛様体筋の動きが低下するため、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。

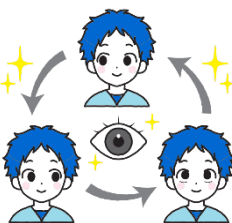


1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

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。」
「顔を動かさず、目だけ動かす。」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、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すのも効果的です。ギュッと閉じたり開いたりすることで、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、血流をよくしましょう。目を休ませてあげることも大切です。

【保護者の皆様へ】

教育委員会からの簡易視力検査表を本日配布(世帯数)しております。ご家庭でご活用ください。別資料「目を守るためにはどうすればいいの?」も掲載しております。合わせてお読みください。