



すこやか

令和7年10月22日
つつじが丘小学校
保健室

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重にみえたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

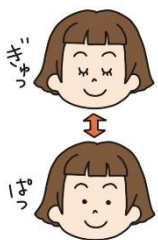


急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くをみるなどして休憩する



「まばたき」していますか？



大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みが備わっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）で濡らす働きです。

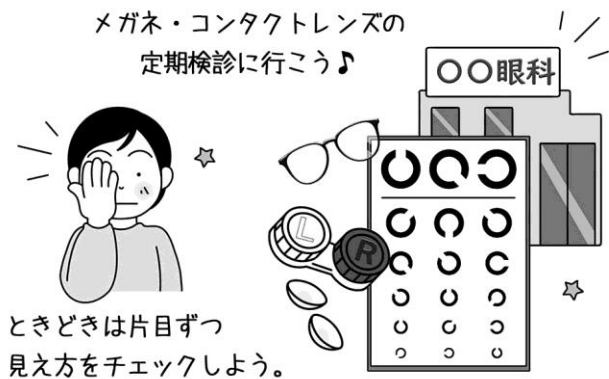
私たちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることが分かっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けないことや、ときどき休憩して目を休めることが大切です。



目に優しい生活を！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

下着ってスゴイ！

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」と思ったことはありませんか？実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋から冬は体温を逃しません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。