

いつの間にかセミの大合唱が終わり、鈴虫が鳴き始めました。  
朝、夜は涼しい日もあり、双星高校では鼻水や頭痛などの不調を訴える人も多くなってきました。  
10月は文化祭や中間考査もあり、バタバタと忙しい日が続くと、さらに体調を崩しやすくなります。  
いつも以上に季節の変わり目はご注意を！いつも以上に体調管理に気を付けましょう！



## 10月10日は「目の愛護デー」です

『**眼精疲労**』は、生活習慣が深く関係しています。  
長時間のスマートフォン・ゲーム・テレビ・読書などで目を酷使する人に多く見られます。  
普通の目の疲れは、睡眠をとることで回復ができますが、十分な睡眠がとれているのに目の疲れなどの症状が残る場合は、『眼精疲労』が疑われます。



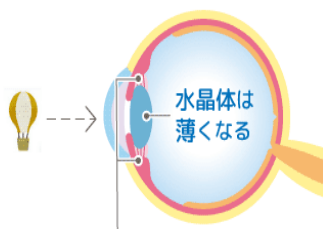
### 『眼精疲労』(疲れ目)のサイン出ていませんか？！



- 目の奥が痛い
- 目の疲れを感じる
- まぶたがピクピクけいれんする
- 目の乾き(ドライアイ)
- 頭痛
- 吐き気
- 肩こり など

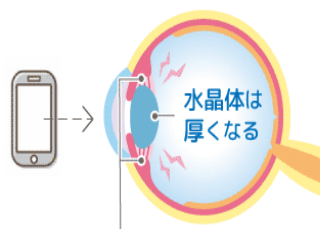
#### 目の表面にある筋肉(毛様体筋)のしくみ

遠くを見るとき



毛様体筋がゆるんで、  
リラックス状態

近くを見るとき

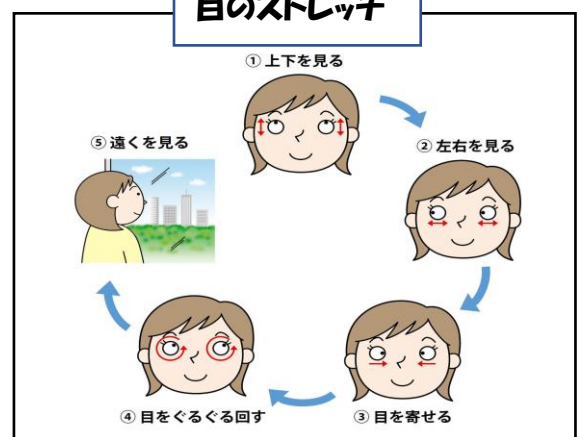


毛様体筋に力を入れる  
ため、目は緊張状態

長時間近くを見ると、目はとても疲れます。

1時間集中して近くを見た場合、  
10分程度、遠くを見て休憩しよう！

#### 目のストレッチ



# きんし「近視」の人が増えている?!

近視の人が増えているってホント?

遠くが見えづらくなる「近視」の人が世界中で増えています。スマートフォン・ゲーム機・タブレットなどを、長時間、近くで見ていることが原因のひとつと言われています。

双星高校で4月におこなった視力検査の結果です。

|                     |      |
|---------------------|------|
| 矯正視力 (コンタクト・メガネ使用者) | 526人 |
| 裸眼視力 (コンタクト・メガネなし)  | 507人 |



裸眼視力と比べ、半数以上の方がコンタクトまたはメガネを使用しています!

目と物を見る距離は、近視と関係している?

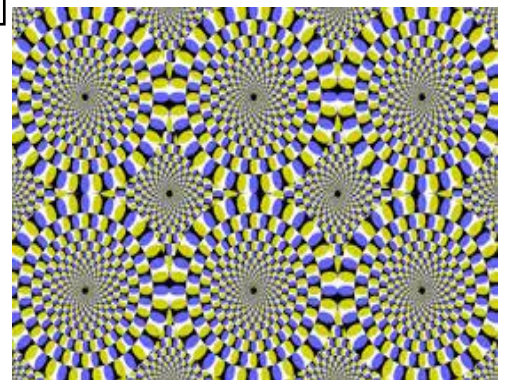
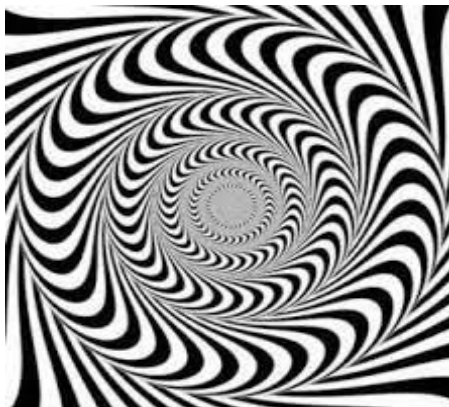
近視が進む原因は、「目」と「物」を見る距離です。スマートフォン・ゲーム機、本を読んでいる時などは、目と画面との距離を30cm離すことを意識してください。



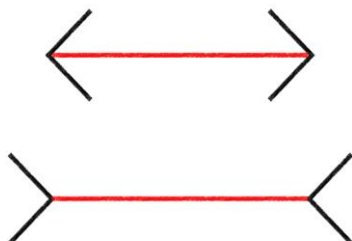
「目」と「スマホ」との距離は30cm離しましょう

## 「目の錯覚」～あなたの「目」はだまされている!～

回転して見える?!



どちらが長い? →実は同じ長さなんです!



白い三角が見えるよ!

