令和5年11月17日
国立市立国立第三中学校
保健室

やっと秋…、もう冬？

もう 11 月なのに、20℃を超える日があり、日中は夏のような気温でしたが、朝夕はぐっと冷え込み、秋を飛び越え、冬がやってきたような寒さです。体温調節に体力を使う時期ですので、下着や羽織るものを、その日の気温に合わせて、外からも体温を調整できるようにしましょう。天気予報を見て、自分で気温を確認することも大切です。

スマホの影響

期末テストが終わって、ホッと一息、スマホで動画を見たり、SNS を利用したり…、長時間になってしまっていませんか？ スマホを長時間使うと、健康への悪影響があります。

近視だけではありません

★ドライアイ

集中して瞬きをせずに画面を見つめていると、目の表面が乾いてきます。とても不快に感じて、集中力がなくなります。

急性内斜視

片目あるいは両目が、内側の方に向いてしまい、きちんと物が見られなくなり、失明にもつながります。ひどくなれば手術が必要ですが、手術をしても元通りにはなりません。

★軸性近視

長時間、長期間、近くのものを見ていると、眼球が前後に伸びた楕円形になってしまいます。楕円形になると、ピントが合わなくなり、近視になります。これは進行し続け、40歳を過ぎると失明の可能性も出てきます。

☆スマホ失明にならないために…

外に出て、太陽のもと活動する時間を増やす。
スマホを見る（近くのものを見る）時間を減らす。

骨格まで変えてしまう

★ストレートネック（スマホ首）

首の骨は、ゆるやかなカーブになっており、これがクッションになっています。しかし、下向きでスマホを長時間見続けることで、背中から首にかけて、ずっと引っ張られるような状態になり、首のカーブがなくなります。これがスマホ首です。

初期の症状

首や肩の痛みやこりを感じる。

悪化すると

頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などの自律神経症状
手足のしびれなどが出てきます。
天気の悪い日に、具合が悪くなる症状が悪化します。

☆スマホ首改善法

スマホやパソコンの画面を、目の高さにする。
15分に1度は、頭を後ろにそらし、天井を見て10秒トレッチをする。

※ 日本学校保健研修社発行 「健」11月号 特集より

1年生の歯科講話がありました。

10月26日（木）1年生を対象に歯科講話がありました。1年生の保健委員会が動画を作成し、むし歯の予防について、歯肉炎（歯周病）の予防について、1年生のみんなに伝えました。その後、学校歯科医の先生からも話があり、歯みがきの仕上げに、デンタルフロスを使うことを勧められました。フロス、使っていますか？ 始めは使いやすい、Y 字型のフロスを使ってみてください。歯ブラシではとれない汚れがとれます。