

ほけんだより 10月

世田谷つくしんぼ保育園
ほけんしつ
2019. 10. 1

もう秋ですね。涼しくなったかと思うと真夏日になったりしながらも、少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。まだ日中は暑くても、朝夕は気温が下がって寒く感じる場合があります。寒い時に服装を調節できるように、上着や長袖などを準備しておくといいですよ。



10月10日は目の愛護デー

ここ数年、小さな子どもでもスマホを触っていることが多くなってきたように思います。公共の場や、待ち時間など、静かにしてほしい時に渡しておくとおとなしくしてくれるので、大人の気持ちもよくわかります。でも、小さな子がスマホを使用する弊害について、今一度考えてみる機会にしてください。

「スマホ老眼」って知っていますか？

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ、携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がわかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ、老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がわかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。子どもに使わせないようにするのはもちろん、大人も気をつけて使いましょう。

携帯情報端末を使う時のポイント

- 機器と目を近づけすぎない
- 1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的に瞬きをする

正視・近視・遠視・乱視の違いを知っていますか？

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結び、物を見えています。

○正視：光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くも見える。

○近視：光が網膜よりも前方で焦点を結び、近くはよく見えるが、遠くのはピントが合わずよく見えない。

○遠視：光が網膜よりも後方で焦点を結び、遠くも近くも見づらい。

○乱視：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。

