

ほけんだより10



桶川西中学校
保健室
2021/10/12

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ととき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



スマートフォンはパソコンよりも手軽で電車の中でも多くの人が手にしています。スケジュールを確認したり、読みたい本を読んでいたり、調べものをしていたり、と、1日の中で画面を見ている時間の割合はどんどん増えているのではないのでしょうか。

しかし、目の疲れや首・肩のコリなど不調を感じている人も増えているようです。ひどくなると頭痛や吐き気などの症状も出てきて、回復するまでにかなり時間がかかる人もいます。

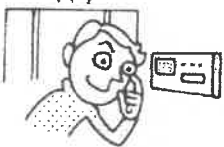
疲れや違和感というのは、身体からのSOSです。自分の身体からのSOSを感じたら、がまんせず、早めに休養をとりましょう。

世界手洗いの日 10月15日

手洗いは、感染症
予防に最も有効
な手段です！



目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。

では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？ 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるのも、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。

