

ほ け ん だ よ り

10代でも老眼!? 『スマホ老眼』

毎年10月10日は“目の愛護デー”です。愛護とは、大事に扱うこと、あるいはそのものの良さを損なうことなく守ることをいい、つまりは目を大切にしよう！という日です。10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。みなさんは目を大切にしているでしょうか？この機会に、自分の行動を振り返ってみてください。



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？これはピントを合わせるのに時間がかかっているのです。最近このような症状が10代の若い世代に増えています。老眼の症状に似ていることから、『スマホ老眼』といわれています。(医学的な病名ではありません)

目は筋肉が伸び縮みすることでピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりを見ているとこの筋肉が疲れて固まってしまう、ピントの調節がうまくできなくなってしまうのです。この症状のほとんどは一時的なもので、目を休めると治りますが、放っておくと頭痛などの全身不調に至ることもあります。

スマホ老眼にならないために気を付けること

- ✓ スマホを使うときは目から30cm以上離す
- ✓ 使用中は適切に休憩をとって目を休ませる
- ✓ 意識的にまばたきをする
- ✓ 目の疲れ解消のために睡眠を十分にとる
- ✓ 目を酷使したときには、目をあたためる



衣替えはいつはじまった？

暑かった9月も過ぎ、肌寒く感じる日も増えてきました。夏服をしまっ
て冬服を準備する、衣替えの季節です。

この『衣替え』はいつごろはじまった風習なのでしょう。その歴史は平安時代にさかのぼります。中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える年中行事としてはじまりました。

その後、明治時代に洋服が普及し、学校や役所で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

これから冷える日が増えてきます。気温に応じて衣服を調節し、かぜなどをひかないようにしましょう。



かぼちゃの健康パワー



10月のイベントといえばハロウィン。起源は諸説ありますが、古代ケルト人が悪霊を追い出して秋の収穫を祝った行事であったといわれていますが、今ではお祭りとしてのイメージが強いですね。

そんなハロウィンで、ジャック・オー・ランタンを作るときに使われるかぼちゃは、実はとても栄養価の高い野菜なのです。食物繊維や炭水化物が豊富で、ビタミンB6も含まれているのは成長期の強い味方。高校生の皆さんに是非とも食べてほしい食材です。10月31日の給食にも出ますので楽しみにしててくださいね。