

ほけんだより NO.9

令和5年10月

神戸市立楠高等学校

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、
産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51 km）だった、「栗（九里）
より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした……などの説があります。サツマイモには、
便通がよくなる食物繊維や、肌によいビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り
入れてみましょう。



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピント
を合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるもの
でしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る
「スマホ老眼」になる人が増えています。



チェックしよう!



- ☐ 気づくとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった。

一つでも
当てはまったら
スマホ老眼かも?
スマホの使い方を
考えよう!!



目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。
老眼は、年をとって水晶体が固くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。

「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホな
どを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働か
なくなり、ピントを合わせにくくなります。

やってみよう

目のストレッチ

ス

マホや本など
近くを長時間

見ていると、目の筋肉
が緊張して凝り固まっ
てしまいます。

こまめに目のストレッチ
をして、筋肉をほぐ
しましょう。

①交互にウィンク・・・10～20回

②両目をギュッと閉じてパッと開く・・・3回

③右眉を見る→左眉を見る・・・各3秒

④右頬を見る→左頬を見る・・・各3秒

⑤右耳を見る→左耳を見る・・・各3秒

⑥ゆっくりと眼球を回す 右回り→左回り
各2～3周

⑦寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス。



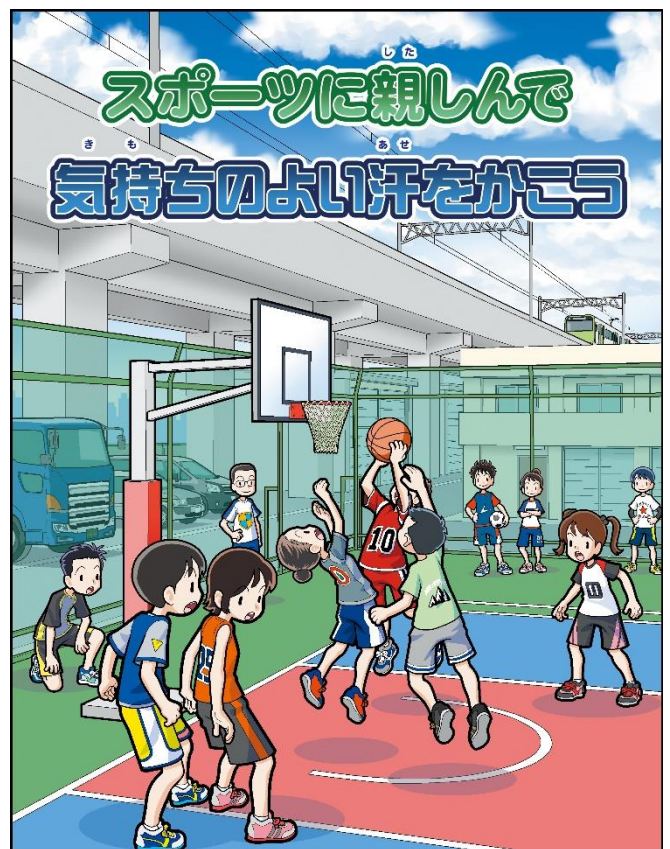
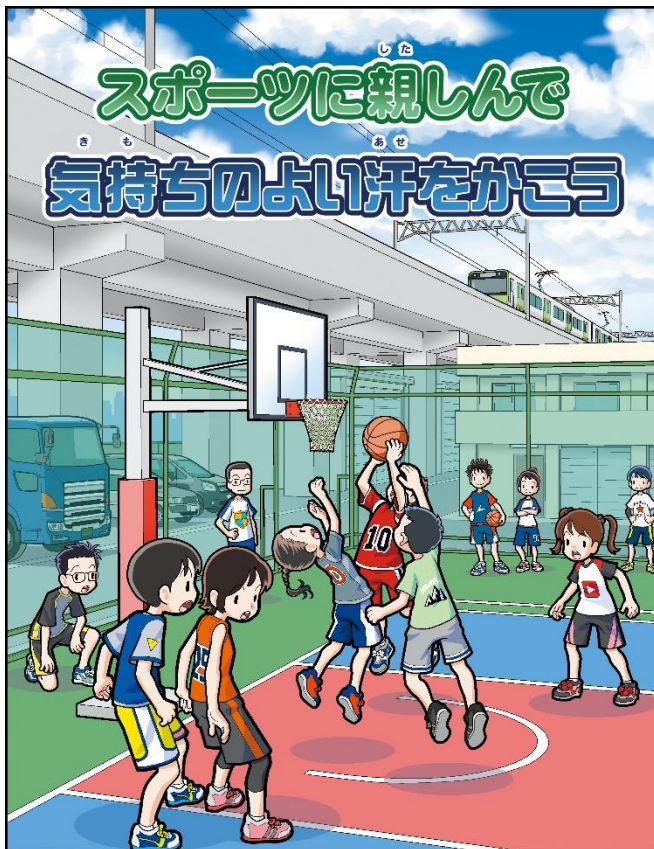
Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

目のストレッチ以外にも、「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングがあります。

1. 目を動かす・・・指を見つめながらその指を近づけたり遠ざけたりする。
2. 遠くを見る・・・窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりする。
3. 瞬きをする・・・意識して瞬きの回数を増やす。
4. 目を温める・・・ホットタオルなどを目にあてて血流をよくする。

7つのまちがいをさがそう！



こたえ：1番左男子のメガネ/左から3番目女子のスパッツ/中央コート下女子の髪/右端女子のユニホーム
コートホストの長さ/電車の位置/中央奥の男子が持っているボール