



## 目の健康を守るために

スマホの使い過ぎによる目の不調(ドライアイ・眼精疲労・急性内斜視・近視など)の増加が問題になっています。タブレット・スマホを使用する際は注意が必要です。

### 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- まぶたが重たい
- 目がしょぼしょぼする
- 頭痛がする
- 目が乾く
- 吐き気がする
- 目の奥が痛い
- 肩こりがひどい
- 目に異物がいっている感じがする

\*チェックが多いほど、目が疲れている可能性があります。症状が強い場合や長く続く場合は、早めに眼科へ通院しましょう。

## 《画面と正しい姿勢について》

- 目からの視線と画面を垂直にする。
- 眼と画面の距離は30cm 以上はなす。
- 背中を伸ばし、姿勢を正す。
- 照明の映り込みを避けるようにする
- 見えやすいように明るさを調整する。
- 部屋の明るさも調整しておく。

姿勢を正すことで端末と目の距離が一定となり、目が疲れにくくなります。意識して姿勢を正すようにしてみましょう。

また「30分に1回は遠くを見て目を休める」「意識してまばたきをする」など大切な目を守るよう日頃から心がけましょう。

※日本眼科医会HPに詳細な内容が記載されています。

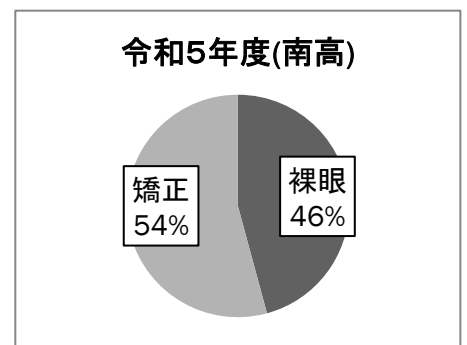
<https://www.gankaikai.or.jp>



## 《視力検査結果について》

4月の視力検査の結果、眼鏡・コンタクトレンズを使用している人の割合は、54%でした。目に合わない眼鏡やコンタクトを使用している場合も目が疲れる原因になります。健康診断の結果で受診が必要な人は、早めに医師の診断を受けるようにしてください。

「黒板やホワイトボードの字がみえづらい」など、最近の視力について気になることがある人は、昼休みに保健室で測定してみましょう。



## 《ストレートネック（別名:スマホ首）について》

スマホやタブレットなど、頭を下向きにして長時間作業を行うことにより、背中から頸部にかけて猫背になる人が増えています。その際、頸椎の骨がまっすぐ(ストレート)になっているため、このような姿勢のことをストレートネックと呼びます。

通常は首の骨が弓なりに描いているカーブがクッションとなり、頭の重さ(大人で4~5キロ)を分散することができるため、筋肉に過度な負担をかけずにいられます。ストレートネックの状態では、骨のクッション機能がうまく働かず、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかります。その結果こわばった筋肉が骨や筋肉の血管や神経を圧迫し、様々な症状を引き起こす原因となります。

### ○初期症状

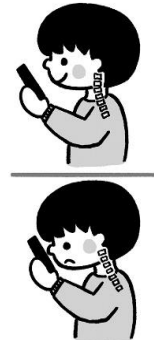
→首や両肩の痛みやこり

### ○悪化すると

→自律神経症状(頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など)

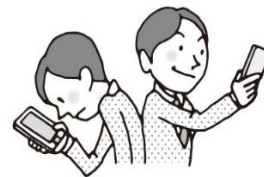
→末梢神経症状(手足のしびれなど)

\*天候が悪くなったり気圧が下がりだすと症状が強くなる傾向があります。



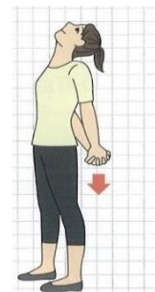
### ◎予防法

- ・日頃から、長時間のスマホの使用による前屈姿勢を避ける。
- ・ストレッチを普段から取り入れ、続けて行うこと。



### ストレートネックを改善する基本のストレッチ法

- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
- ・立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる



## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

