

# かがやき

令和元年 10月

## 10月の健康目標は

### 「目の健康を守ろう」「体調の変化に気を配ろう」

大盛況のうちに相中祭が終わりました。文化の部は台風19号の影響で延期・雨等大変でしたが、それぞれにみなさんの頑張りが伝わってきてとても感動しました。

寒暖差が大きい季節になりました。冬服になりブレザーは着ているのですがワイシャツの下に何も着ていない人がいます。下着は寒さを防ぐだけでなく、汗を吸収して皮膚を快適に保ってくれます。上から着るだけでなく、下着できちんと寒さ対策をして風邪をひかないようにしましょう。

夕暮れも早くなり、学校も冬時間になりました。家庭で過ごす時間が長くなると同時に携帯電話の使用時間も長くなっているのではないのでしょうか？ゲーム等はきちんと時間を決めて「目」を大切にしましょう。



#### 2020年から スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。

10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていたそうですね。



### 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

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。目に負担がかかり、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10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使すぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

#### 〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎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
- ◎意識的にまばたきをする



#### 秋は、心がちょっと疲れる時期・・・

涼しくなって、気持ちが落ち込んだり、疲れを感じてたりしていませんか？人は、気圧の変化や悪天候により心身に不調が現れやすくなります。いつもと違うなと思ったらまずは十分な休養を！心配事があるときは相談してね。

