



令和8年 10月 27日
種子島高校 保健室

朝晩は涼しい風が吹き、すっかり秋めいてきました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…何をするにも気持ちの良い季節ですが、昼と夜の寒暖差が大きいこの時期は、自律神経が乱れやすく体調を崩しやすい時期でもあります。テストや行事などで忙しい時期だからこそ、睡眠と栄養をしっかりと、体調管理に気を配りましょう。



メディアの使い方、見直してみませんか？

7月に開催された「西之表市学校保健会」にて、6月のアンケート結果の報告がありました。本校の高校生のメディア利用状況は以下の通りです。

- 平日3時間以上利用：41%
- 休日5時間以上利用：48%

スマートフォンやタブレットは、気づかないうちに長時間使ってしまうがちです。長時間利用は、視力低下や睡眠障害など、心身にさまざまな影響を与えます。みなさんはメディアに関するルールを決めていますか？

- 「ノーメディアデーを作る」
- 「メディア利用は1日〇時間まで」

など、自分に合ったルールを設定してみましょう！すでにルールがある人も、生活リズムに合わせて定期的に見直すことが大切です。自分でルールをしっかりと管理し、メディアと上手に付き合っていきましょう。



人の目と猫の目 意外な 共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



③ 視力が下がる原因

1. 目の使いすぎ・生活習慣

・デジタル眼精疲労

→ スマホやパソコンを長時間見ると、ピントを調節する筋肉(毛様体筋)が緊張し続けて疲労がおきる。

・不適切な環境

→ 暗い部屋でのスマホ操作や、合っていない眼鏡・コンタクトレンズは目に大きな負担をかける。

2. 加齢による変化

・老眼(老視)

→ 年齢とともに水晶体が硬くなり、近くにピントが合いにくくなる。

・白内障

→ 目の中のレンズ(水晶体)が白く濁り、全体的にかすんだり、まぶしく感じたりする。

3. 注意すべき目の病気 ⚠

・緑内障

→ 視神経が傷つき、視野が欠けていく病気。

・網膜剥離

→ 網膜がはがれて、急に視界が欠けたり、黒い点が増える(飛蚊症)などの症状がある。

・加齢黄斑変性

→ 網膜の中心部が傷つき、ものが歪んで見えたり、視力が落ちたりする。

④ カラコンやコンタクトの

使用方法を守るう!

目の酸素不足や深刻な眼障害を引き起こし、最悪の場合は失明する危険がある

⑤ 対策とセルフケア



ホットアイマスクや目薬も効果的なアイテム!!

・目を休ませる習慣をとり入れる

『20-20-20ルール』

20分作業したら、20秒間、6m(20フィート)先を見るという方法

・作業環境を整えて負担を減らす

照明の明るさをしっかり確保し、画面との距離は40cm以上あけるのが理想。ディスプレイ設定や調光の調整も、目の疲れをやわらげるのに役立つ。



・メガネやコンタクトを定期的に確認

度が合っていないメガネやコンタクトを使い続けると、見えづらさをこまかくするために目が無理をして、結果的に疲れや頭痛のもとになることがある。

Let's Check

当てはまる数を数えて目の疲れ度を確認してみましょう!!

- ☐ 目が重苦しい ☐ 目が乾く
- ☐ まぶたがヒョクヒョクと痙攣することがある
- ☐ パソコンをほぼ毎日、4時間以上使う
- ☐ 目がしょぼしょぼする ☐ 目がかすむ
- ☐ 最近視力が落ちた
- ☐ 肩こりやむくみ、肩が張っている感じがする
- ☐ 後頭部・首筋が痛むことがある
- ☐ 頭が重い感じがする ☐ 寝不足気味
- ☐ 頭痛・偏頭痛を感じる
- ☐ 鼻のつけ根や額にかけて不快感がある
- ☐ 頭全体に圧迫感のようなものがある
- ☐ 満員電車やふとんの中、暗い場所などでよく読書をする



結果

- ・ 0~1個 ... 疲れ目度 小
- ・ 2~4個 ... 疲れ目度 中
- ・ 5~8個 ... 疲れ目度 大
- ・ 9~15個 ... 疲れ目度 危険

2. 危険