

保健だより 10月号

令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！



スマホを長時間、近距離で見続けることによって、急性内斜視を発症する人が増えているそうです。

一日のスマホ使用時間を短くするよう気を付けましょう。また、画面から目を30 cm以上離し、30分に1回は休憩をいれと予防になります。

「急性内斜視」とは

近くの物を見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くの物ばかり見る生活を長く続けていると、その筋肉が縮んだまま戻らず、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」です。放置すると、遠くの物が二重に見えます。

みなさん、そのような症状はありますか？

2年2組保健委員（N. K）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

高校生が開発 障害者の「SOSカード」 NHK NEWS WEB 2025. 8. 25 配信

「SOSカード」は、聴覚に障害のある人が、災害時に命を守るために周囲の人に見せてコミュニケーションをとるのに役立ててもらおうと、関西大学北陽高校の3年生4人が開発しました。阪神・淡路大震災を経験した聴覚障害者にヒアリングなどをして制作し、18枚で構成されたカードには、避難する際や避難所で使うことを想定して「避難所はどこ？」とか「なんで並んでいる？」などといったことばが、イラストとともに描かれています。（以下略）



この記事を読んで、初めはカードを持ち歩くよりスマホを使えばいいのでは？と思いました。けれど、災害時には停電や電波障害等も想定されているため、スマホに頼らない手段が必要なのか、と納得しました。私と同じ高校生が開発した物なので、制作の過程や着眼点等、T Tのプロジェクトで参考にしたい点が多くあり、勉強になりました。

2年2組保健委員（S. K）