

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



真犯人のウソを、なぜ見破れた？

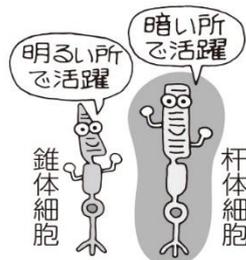
「犯人は赤い服を着ていました」「あなたにはウソをついていますね。Aさんを見たとい



う午後10時の公園では、服の色がわかるはずありません。真犯人は、あなたです！」。刑事ドラマでよく見る場面です。でもなぜ暗い場所では色がわからないのでしょうか？

目の奥には網膜というごく薄い膜があります。ここには「錐体細胞」「桿体細胞」と呼ばれる2種類の視細胞が1億個以上並んでいます。

明るい場所で働くのは「錐体細胞」。明るい光をとらえて色を見分けます。そして満月の月明かり程度の暗さになると「桿体細胞」が働きます。こちらは暗い場所で物の形をとらえますが、色は識別できません。だから暗い公園では赤がわかるはずないのです。



こちらは暗い場所で物の形をとらえますが、色は識別できません。だから暗い公園では赤がわかるはずないのです。

世界手洗いの日

10月15日



洗い残しはありませんか？

忘れてないよね？

きちんと手洗い

せきやくしゃみをしたとき

外から帰ったとき

ごはんを食べる前

トイレのあと



10月15日は「世界手洗いの日」です。もう一度、手洗いのやり方をおさらいしてみましょう。

ちょうかんしゃっつせいでいちようきんかんせんしょう

腸管出血性大腸菌感染症(0157 など)

が流行しています。

都内の保育園で腸管出血性大腸菌感染症が流行しています。このウイルスは、菌に汚染された食物を食べたり、感染者の便や菌のついたものに触れた後に、手洗いが十分に行われなかった場合に感染を起こす可能性があります。

食事前やトイレ後には、石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。

【症状】激しい腹痛を伴う下痢、続いて血便

【潜伏期間】2～9日

