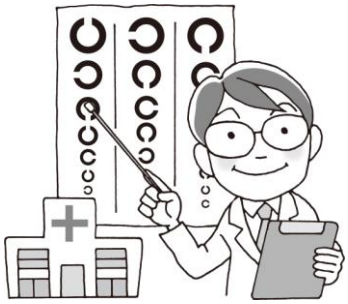
保健だより　10月号

令和３年10月13日
穴水中学校　保健室
文責（養護教諭　道端）

10月　目にやさしい生活を！



秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。美味しくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく穏やかな季節ですが、日中の寒暖差で体調を崩すこともあります。体調を整えていざチャレンジ！実り多き秋になりますように。目にやさしい生活もお忘れなく・・・

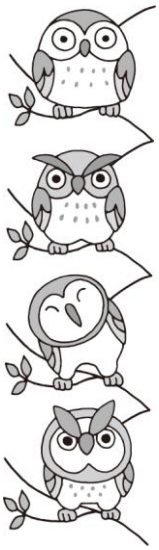
近視に関係する3つの環境要因！

近年、世界規模で子どもの近視が増えています。これは、遺伝だけでは説明がつかず、環境が大きな要因と考えられています。日本でも裸眼視力 1.0 未満の児童生徒の割合は年々増加しており、令和２年度の調査では中学生の 58.3%が 1.0 未満です。穴中の 1.0 未満の割合は、令和２年度 72.4%、令和３年度 74.0%と全国を大きく上回っています。

◆近視の予防対策　①学習環境

近業（近くでものを見る作業）を行うときは、30 ㎝以上離してものを見ることが最も重要です！

学校では近くを見たり黒板を見たりしますが、学校以外での学習では視線を遠くにそらすことが少ないため、注意が必要です。



近視を防ぐポイント

- **30 ㎝以上離して見る**
- **３つの２０**
  - ＊20 分に１回
  - ＊20 秒以上
  - ＊20feet（約６メートル）遠くを眺める



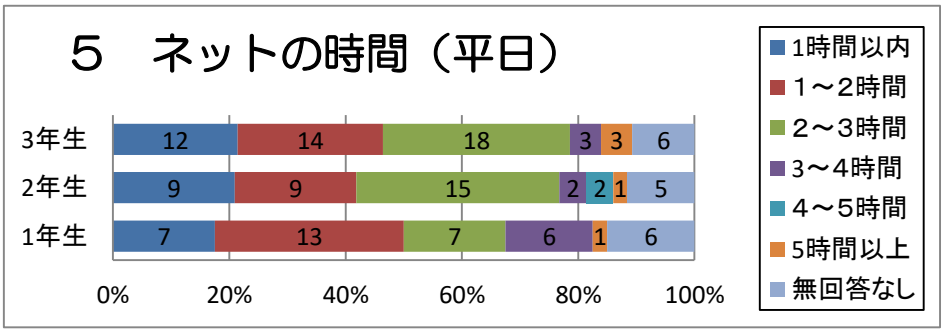
◆近視の予防対策　②屋外活動

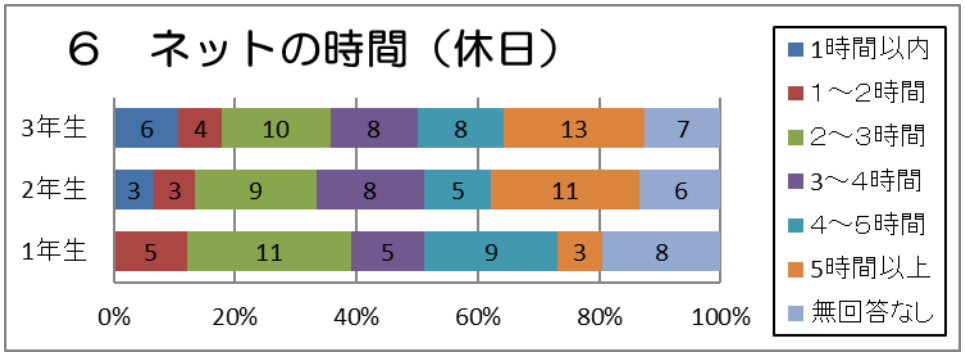
屋外活動が近視を予防することは科学的に証明されています。太陽光線の中に含まれるバイオレットライトを浴びると、「EGR１」という近視の進行を抑制する遺伝子の活動が活性化され、近視の予防効果があることがわかってきました。つまり、外で遊ぶことが近視予防につながるということです。

◆近視の予防対策　③スクリーンタイム

スマートフォン（スマホ）やタブレットは、娯楽だけでなく学習や生活に欠かせないアイテムです。でも、気がついたら連続して何時間も使用している・・・ということはありませんか？スクリーンタイムとは、電子機器の画面を見る時間。近年は、パソコンのアプリで眼と画面の距離が 40cm 以内になると画面が暗くなる機能や、周囲の照度を計測する機能が開発されているようです。ICT 教育が進む今、目にやさしい活用の仕方ができるといいですね。

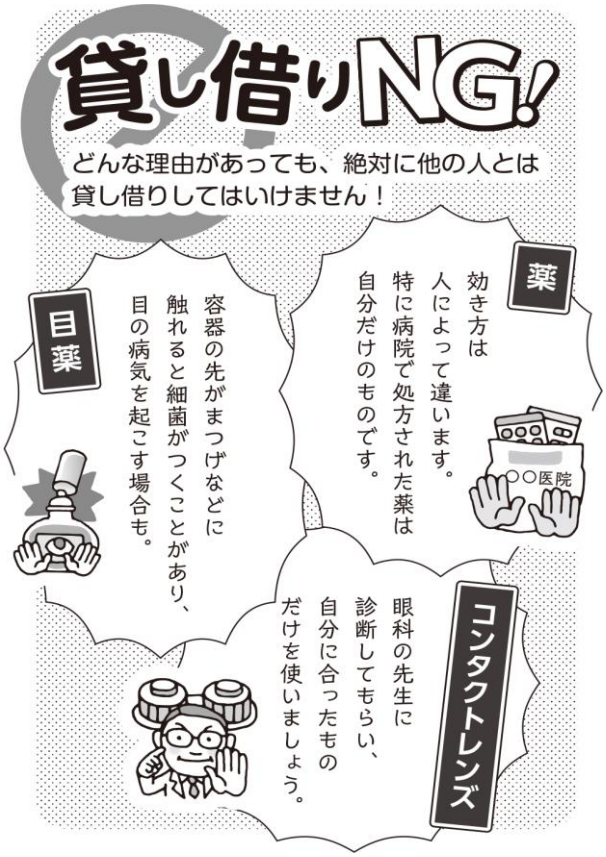
穴中生のネットの時間は少ない？多い？





スマホやタブレットの画面から発せられるブルーライトの光はとても強いため、角膜や水晶体で吸収されずストレートに網膜に達してしまいます。

つまり、長時間ブルーライトを見続けることは目に大きな負担をかけてしまいます。



◆近視が将来、目の病気に与える影響

例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較すると、緑内障になるリスクは４倍も高いことがわかりました。近視は眼鏡などで矯正すれば大丈夫ではない・・・。

近視を防ぐための生活習慣を！

