# 保健だより　6号

令和４年10月14日
穴水中学校　保健室
（養護教諭　道端）

**季節が一気に夏から秋へと変わり、朝晩は寒いと感じるほどになりました。そろそろこたつの準備も必要ではないでしょうか。日中は秋風が心地よく、体を動かしたり読書をしたり秋を楽しむことができますね。今週から文化祭学習も始まり、みんなの目も一段と輝き出しました。でも、集中しすぎて目と本（教科書・台本など）の距離が近くなっていませんか？目に優しい生活をしながら、みんなにとって実り多き秋になりますように。**

## 夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

### ちょっと待って！ 疲れ目のサイン出てない？

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目が重い
- ☐ 目が乾く
- ☐ まぶしい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1　長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

**目との距離は30 ㎝を目安に！**

### 目が疲れる原因 2　ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

**寝る１時間前にはスマホやゲームはしない**

### 目が疲れる原因 3　目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

**午前中眠くならないように。睡眠時間を確保！**

# 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３年度の調査では中学生の 60.28%が 1.0 未満です。穴中の 1.0 未満の割合は、令和 3 年度 74.0%、令和 4 年度 72.66%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
  - ＊20 フィート（約6㍍）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。

# 視力検査をしよう

最近、なんとなく黒板が見えにくい、ぼやける、目が疲れているなと感じる人は視力検査をしてみましょう。保健室ではいつでも視力検査をします。気になったら、測りに来てください。

◆保健委員会では、来週 17日（2年）、18日（1年）、19日（3年）、昼休みに各階の廊下で出張視力検査を行います。気軽に測ってみませんか？
そこで見えにくいと実感した人は、近日中に保健室で再検査しましょう！