

10月10日は「目の愛護デー」と言われています。みなさんがものを見るときは「目」で見ますが、ものの見え方に関わっているのは目だけではなく、目から得た情報は、眼球の奥にある視神経を通して脳に送られ、脳で処理されて初めて色や形、文字など意味のあるものとして「見る」ことができます。体の仕組みは不思議ですね。

## ほんとちょっと怖い！？近視の話…

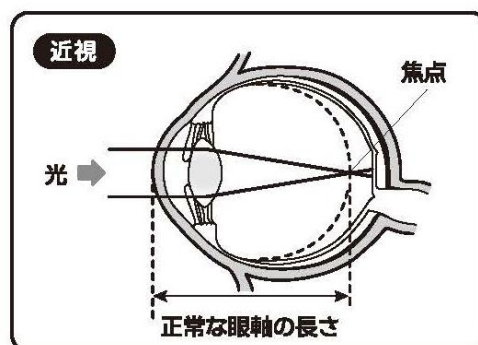
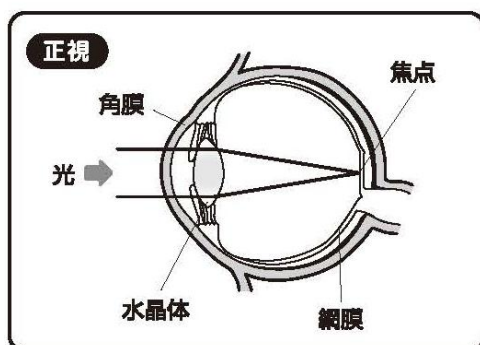
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%とされています。羽咋中学校では、春の定期健康診断で約56.4%の人が裸眼視力1.0未満（A未満）でした。

### Q1 近視ってどういうこと？

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態



眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報を取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし、近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしま**っています。この場合、網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



### Q2 近視の原因は？

#### A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



### Q3 近視を放置しているとどうなる？

#### A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



# スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

## 目の健康を守るための タブレット・スマホの 使用ルール

- ✓ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ✓ 30分に1回は目を休ませる
- ✓ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



## 健康診断について

○視力検査…10月中の体育の時間に実施

めがねがある人は必ず持ってくること！

★1学期未受診の人や視力が急に低下した人は、「お知らせ」をもらったら必ず受診をお願いします。

○尿検査（一次検査）…10月9日（木）

