

# 保健だより

令和5年10月  
金沢北陵高等学校  
保健室

## インフルエンザの出席停止手続きについて

**「医療機関の領収書」「お薬の説明書」等は捨てずに保管を！**

病気が治り、登校できるようになってから「病欠届」を提出していただきます。その際に「医療機関の領収書」や「お薬の説明書」等のコピーを添付していただきますので、捨てずに保管をお願いします。

### 知っておきたい近視の知識



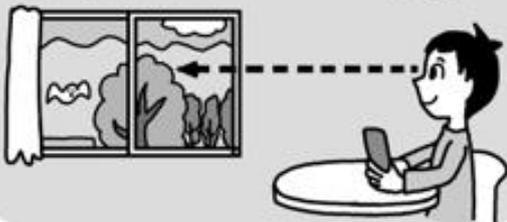
「令和3年度学校保健統計調査（確報値）」によると「裸眼視力1.0未満の者」の割合は高校生で70.8%でした。これまで近視は、眼鏡などで矯正すれば視力が出るものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々な疫学データの蓄積から近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（罹りやすさ）を示したものです。生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。（文部科学省ホームページより）

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位:D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 ( $-0.5 \geq SE > -3.0$ )	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 ( $-3.0 \geq SE > -6.0$ )	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 ( $-6.0 \geq SE$ )	5倍	3倍	13倍	845倍

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
目を休ませます



パソコンやスマートフォンなどのデジタル端末画面を、連続して20分見たり、画面の文章を読むなどしたら、20フィート(約6m)離れたところを20秒間眺めて目を休ませるといふもので、眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。遠くを見ることで、目の緊張を解くだけでなく、気分もすっきりします。ぜひ取り入れてほしい習慣です。

# 10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

## スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働けなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

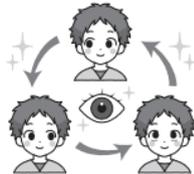
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング\*

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



### 目を動かす\*

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



### 遠くを見る\*

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする\*

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める\*

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



## あなたの「利き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を  
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えなときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

## 涙活のスズメ\*



涙はストレスも洗い流す!?