







2019. 9. 27 (金)  
河北台中学校  
保健室

10月10日は目の愛護デーです。走ったり、絵を描いたり、青空を見上げたり…生活の中の何気ない行動は、体のいろいろな部分の働きからできていますが、その中でも目は特別。周りの情報を集めるために、起きている間中、絶えず働き続けています。そんな働きものの目を、大切にできていますか？

# スマホと目について考えよう！



スマホと・・・	体に例えるとこんな状態！	こんなことに気を付けよう
<p><b>スマホと毛様体筋</b></p> <p>目には毛様体筋という筋肉があり、レンズの厚さを変えてピント調節をしています。近くを見る時、毛様体筋は緊張して縮んでいます。特に<b>手元でスマホを見る時は緊張が強く、疲れが大きくなります。</b></p> 	<p>高い鉄棒にぶら下がっている時、腕を伸ばしていると楽ですが、腕を縮めて体を持ち上げた状態だと、しんどいですよね。このしんどい状態が、スマホを見ている時の毛様体筋の状態です！</p>	<p>毛様体筋は近くを見ると自動的に緊張スイッチが入り、回復するのに時間がかかります。途中で休憩する・遠くを見るなどして、毛様体筋がリラックスできる時間を作りましょう。</p> <p>1時間おきに 10～15分</p> 
<p><b>スマホと網膜</b></p> <p>目で見ることのできる光の中で、一番強いエネルギーを持つブルーライト。スマホからはブルーライトが大量に出ており、<b>そのダメージは目の奥のスクリーンである網膜まで届き、傷つけてしまう恐れがあります。</b></p>	<p>真夏の海で、海にも日陰にも入らず太陽を浴びていると、日焼けで皮膚が痛くなってしまいますよね。これが、ブルーライトを浴び続けている時の網膜の状態です！</p> 	<p>ブルーライトは網膜を傷つけるだけでなく、脳を刺激し眠れなくしてしまいます。</p> <p>スマホは使用時間を決めて。そして十分な睡眠時間を確保するために、<b>寝る1時間前からは使用を控えましょう。</b></p>
<p><b>スマホと涙</b></p> <p>私たちの目は涙によってゴミや細菌から守られ、栄養を与られています。この涙を目の表面に行きわたらせるのがまばたきです。<b>スマホを見ている時、まばたきの回数は極端に減ってしまい、涙が十分行きわたっていません。</b></p>	<p>スポーツをしている時、こまめに水分補給をしたいのに、ずっと水分をもらえなかったら、脱水になってしまいますね。これがスマホに夢中になっている時の目の表面の状態です！</p>	<p>スマホを使っている時は、意識してまばたきしてみてください。何か集中している時はまばたきが減るので注意が必要です。</p> 

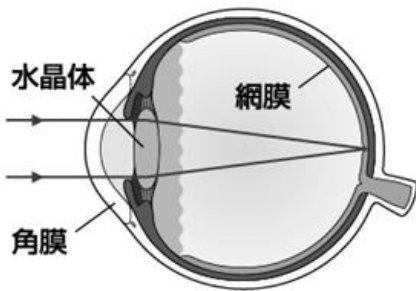


## どうしてスマホなどの画面から出る強い光（ブルーライト）は、中学生への影響が大きいのか？

ブルーライトは、ヒトの目で見える光の中で最も波長が短く、強いエネルギーをもっています。そして、目の角膜や水晶体で吸収されずに、網膜まで届いてしまいます。

実は、**子どもの透明な水晶体は、ブルーライトを通しやすく、若ければ若いほど、その影響を受けやすい**のです。

★みなさんの水晶体は透明できれいです。水晶体は年齢とともに黄色く変化し、青い光を通しにくくします★



子どもの目は、ブルーライトを通しやすい。だから、おとなの人とおなじように、パソコンやスマホを見ていると、体にでてくる影響は、子どものほうがずっと大きいんだ。



「健康づくりのための睡眠指針 2014」（厚生労働省）によると、最近の傾向として、夜、寝床に入った後もスマホに熱中する中学生が多いことが心配されています。

夜寝る前の暗い部屋の中では、目の網膜への負担も大きく、**睡眠障害（眠れない、眠りが浅い）**の他に、**目の疲れや痛み、頭痛、視力低下**等を引き起こすと言われています。

### 目を守るために

- 寝る1時間前には、スマホやタブレットを片づけて、目を休めよう。
- 規則正しい生活リズムで、朝と夜の自然な光のリズムを体に覚えさせよう。



## 2学期 視力検査について



2学期の視力検査は、対象者を抽出して実施します。対象となるのは、**4月の視力検査でCまたはDだった人のうち、まだ眼科を受診していない人**です。10月から順次、個別に検査を行います。治療勧告用紙をもらった人は、学習に支障を来す心配があるので、早めに眼科を受診してください。

尚、学校での視力検査はスクリーニングであり、病気を診断するものではありませんので予めご了承ください。今回対象にならなかった人でも、急に見えにくくなったなど、心配なことがある場合は、眼科受診をお勧めします。