

ほけんだより 10月

錦城中学校
R7. 10月号

10月に入りましたが、日中はまだ夏のような暑さが続いています。それでも朝夕には少しづつ涼しい風を感じるようになり、季節の移ろいを感じます。気温の変化が大きいこの時期は、体がついていかず風邪をひきやすくなります。夜更かしや朝食抜きは体調不良の原因にもなりますので、生活リズムを整え、しっかり睡眠と栄養をとりましょう。

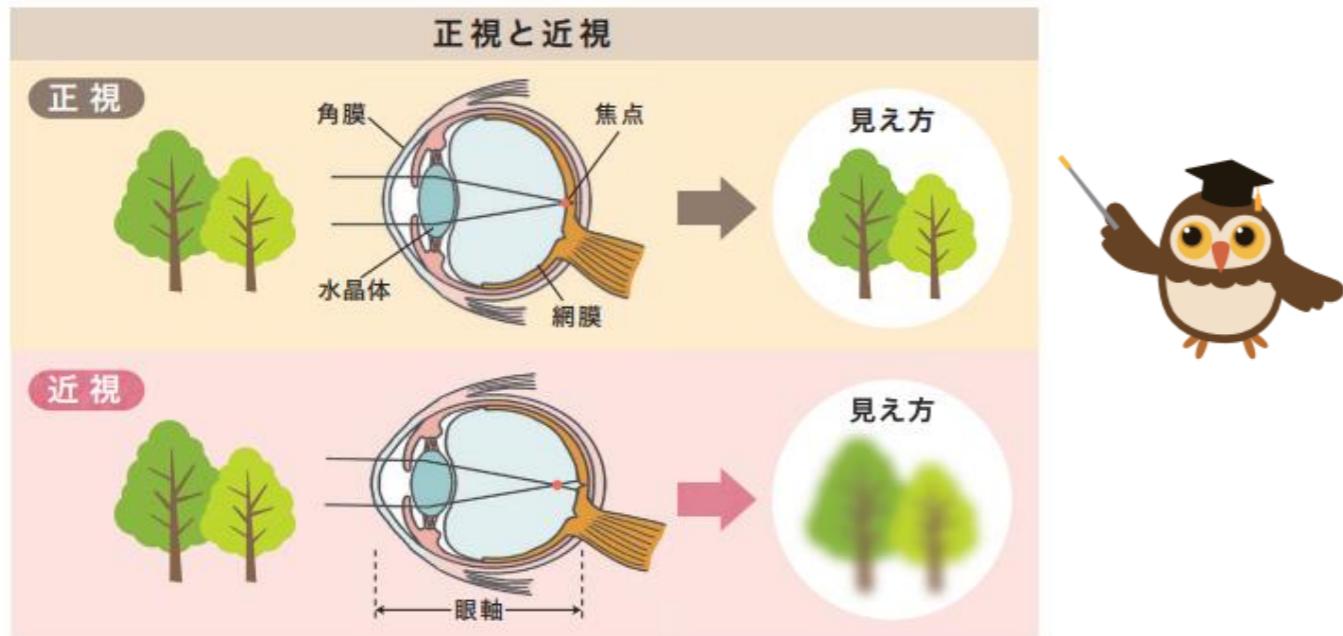
目を守るために大切なお話 ～視力低下予防のために～

毎日の生活の中で、こんなことはありませんか？

- 授業中、黒板の字が見えにくい
- ものを見るとき、目を細めてしまう
- 教科書や本を読むときに、顔を近づけてしまう
- テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう
- ⚠ 多く当たる人は、遠くが見えにくい近視の状態になっているかも？！**



近視とは、「遠くが見えにくく、近くが見やすい目の状態です」



近視の多くは小学校3~4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。近視は、目の長さ（眼軸）が伸びる状態で、元にもどることはできません。近視が強くなると、将来さまざまな合併症のリスクが上がります。（網膜剥離や緑内障、白内障など）

近視は、低年齢ほど進行が早く、低年齢で発症すると強い近視になりやすくなります。近視は早く見つけることが大切で、自費ではありますが、眼科で行える近視の新しい治療もあります。

近視を予防するために、右図を参考にした生活を心がけましょう。また、必要な場合は、適切な眼鏡やコンタクトレンズで矯正しましょう。屋外時間（外遊びなど）を増やしましょう。屋外時間（外遊び）が少なくなると、近視が進みやすくなります。太陽光は、網膜の経路を通して目の伸び（眼軸の伸び）を抑える働きがあります。

読書や学習をしているときなどに「これまでと見え方がちがうな」と感じたら、おうちの人と相談し、早めに眼科を受診しましょう。

錦城中学校
R7. 10月号

進む近視をなんとかしよう ～3つの大作戦～

キガココ デジたん

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！

画面までは30cm以上離そう
背筋をまっすぐに、肘は直角に
画面は目線と垂直になるように置こう
映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたいペ！
目と画面、30cmしっかり離そう！

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

30分画面を見たら、必ず休憩
休憩は20秒以上、遠くを見よう
窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！

作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！

1日2時間は外で過ごそう
外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
帽子や日焼け止め紫外線対策も忘れずに
水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
ひかけでもいいのよ！

日本眼科医会HP
子どもの目

QRコード

日本眼科医会公式マスコットキャラクター
めめペん
©2024日本眼科医会

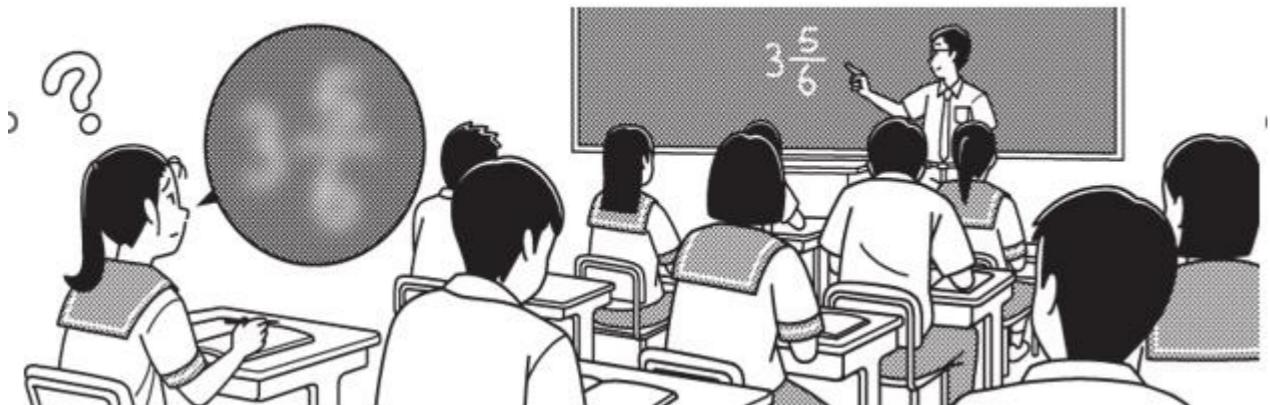
公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

✿中高生で増える近視を予防しよう✿

近年、近視の子どもが増えています。文部科学省の調査によると、2004年度に視力1.0未満の中学生は約48%でしたが、2024年度には約61%と大幅に増加しています。近視予防のためには、生活の中でどういったことに気をつけなければいいのか、確認をしましょう。

遠くがぼやけて見える近視

近視とは、近くのものにピントが合うものの、遠くがぼやけて見える状態です。近視になると、メガネやコンタクトレンズがないと日常生活で支障が生じます。黒板の文字が見えないような場合には、すでに近視になっているかもしれません。

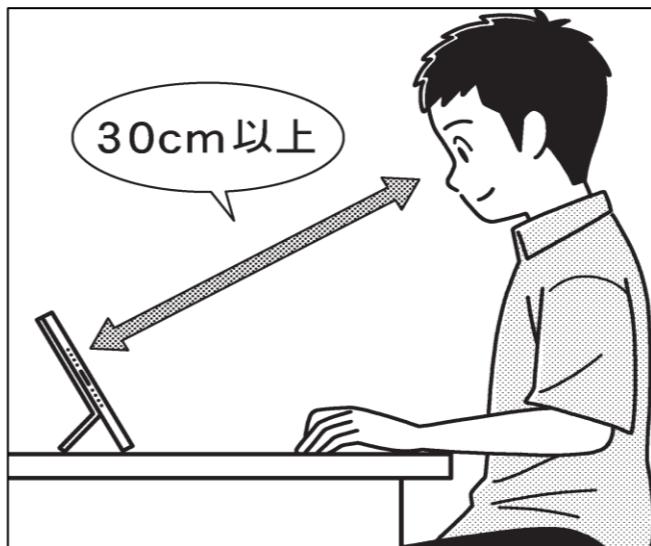


長時間、近くでものを見続けることで近視に

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



近視予防のためのタブレット使用のポイント



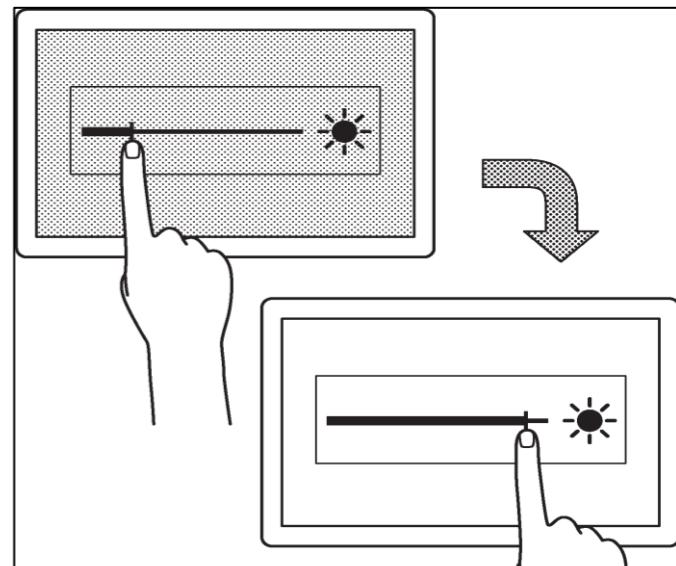
姿勢をよくして、画面から30cm以上目を離す



30分に1回は目を外し、20秒以上遠くを見る



部屋は十分な明るさにする



使用する画面の明るさを調節する

近視を防ぐ 太陽光

日中、屋外の太陽光の下で過ごす時間が多い子どもは、近視が進行しにくいことが、近年の研究からわかつてきました。近視を予防するために、1日2時間程度は、屋外で過ごすようにしましょう。直射日光が当たらない木陰などでも十分な明るさがあるため、効果があります。

