



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

例年より気温が高い日が続いていましたが、ようやく秋らしい気候となり、これからは気温の変化に注意し、かぜをひかないよう体調管理をしていきましょう。

～目の健康～

1 学期視力検査結果

(視力別人数)



		1年生	2年生	3年生	合計 (%)
裸 眼 視 力	A (1.0以上)	17人	20人	17人	54人 (35.3)
	B (0.7~0.9)	3	5	3	11 (7.2)
	C (0.3~0.6)	5	8	9	22 (14.4)
	D (0.2以下)	2	5	5	12 (7.8)
眼鏡・コンタクト使用		12	17	25	54 (35.3)

本校では、視力がA(1.0以上)の人は35%、B(0.9)以下の人は65%でした。視力B以下で比較すると、全国平均の58.3%を上回っています。



黒板の字が見えにくい、見え方に不都合などがあれば、眼科へ受診し、目に合った眼鏡・コンタクトレンズを使用しましょう。(検査後に眼科へ受診した人：32人) また、視力検査を希望する人は昼休みや放課後、保健室へ来てください。

視力低下の原因は①～④などがあります <視力低下の原因を知って、対策しよう>

①近くを見る時間の増加(スマホやゲームなど)



対策

②睡眠時間の減少

起きている間は目を使っています。体と一緒に睡眠をとらないと、目にも疲労がたまって、視力の維持が出来なくなります。

対策

・パソコンやスマホと目との距離を40cm以上離す。

・1時間続いたら10～15分休む。



・遠くの景色をながめる。

・目のマッサージや蒸しタオルで目の血行をうながす。



・意識的にまばたきをする。



・寝る1時間前にはパソコン、スマホは使用しない。

(夜、ブルーライトを浴びると、体内時計が乱れ、寝つきが悪い、眠りが浅いといった「睡眠の質を低下」させ、睡眠不足になります)

・7～8時間の睡眠時間をとる。



③屋外活動時間の減少



子どもが外で遊ぶ時間は、年々減っているのが現状です。

多くの研究から、「外で過ごす時間が長いほど近視になりにくい」ことがわかっています。「太陽光に含まれるバイオレットライトが近視の進行をおさえる可能性がある」ということです。

対策

- ・外で過ごす時間を意識的に増やす。(曇りでも、バイオレットライトは浴びられます。)
- ・眼鏡をかけている人は、はずして過ごす。

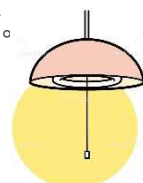


④照明など住環境の変化 (LED 照明)

LED照明には、パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイと同じくブルーライトが多く含まれています。

対策

- ・寝る前には照明を段階的に落として切り替える。
 - ・光が直接目に入らない位置に設置する。
 - ・場所・目的に応じて選ぶ。
- (オレンジ色の電球色はリラックス効果があり、青白い光は脳の活動を活性化させ、勉強をはかどらせる効果をもたらします。)



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人が増えていきます。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



目にも栄養



ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけに、**こだわらず、バランス良く食べましょう。**

視力低下の原因には、様々な生活習慣が影響していることがわかります。目の健康を守るために、生活リズムを整え、対策できることから、取り組んでいきましょう。

