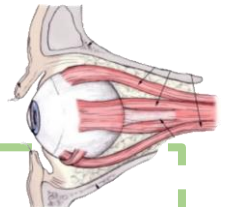


# Smile on 10月 2023.10.6 三崎中学校

昼夜の寒暖差に、体調不良を感じている人はいませんか？季節の変わり目は規則正しい生活を送っていても、心身に不調が出やすい時期です。自分の体調に気をつけ、いつもより敏感になってみてくださいね。

10月に入り、保健室近くの掲示板に目の健康についての情報を掲載しました。メディア時間を見直そうかなと思えるような内容にしたので、見に来てくれたらうれしいです。



## 今月のほけん目標

## 目を大切にしよう

### 目、疲れてないかな？



目を動かしているのは目の周りにある**筋肉**です。みなさん、体育や部活でたくさん動いた後は疲れますよね。使った筋肉を休めるため、休憩したりストレッチをしたりとメンテナンスをしますよね。では、目の筋肉はどうでしょう？  
目の疲れをそのままにしておくと、物の見え方が変わってしまう、目の病気にかかってしまう恐れもできます。



## 子どもの視力

全国の子どもの健康診断では、視力 1.0 未満の子どもの割合が過去最高になったそうです。右の表を見ると、30 年前に比べて子どもの**視力低下**が進んでいることがわかります。

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.50%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

## 視力低下 と 近視

視力が低下してしまう最も多い原因は、「**近視**」です。近視の場合、近くの物ははっきり見えて、遠くの物がぼやけて見えてしまいます。

近視は年齢が低いほど進行しやすいと言われています。だから、小さい頃から目を大切にしようと言われている理由がわかりますね。

そして近視がなぜ危険かと言うと、進行すると将来、**緑内障**や**網膜剥離**などの目の病気になる確率が高くなってしまいますからです。

強度の近視、近視じゃない人と比べて、

**緑内障は 14 倍！網膜剥離は 22 倍！**



## 近視の原因

近視は、他の病気と同じく個人差があります。ですが、「**近くを見る時間が長いこと**」「**外遊びの時間が短いこと**」は近視が発症する原因と深い関わりがあるそうです。

## 近視予防の生活



- 画面と目の**距離**を考えよう（理想は 30 cm 離す！）
- **外で過ごす時間**を増やしてみよう（今の季節は、外で過ごすのに）
- 部屋の**照明**に気をつけよう（明るすぎ、暗すぎは目の疲れを増強！）