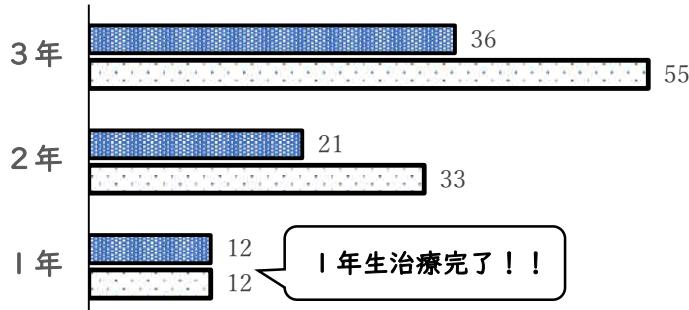


# ほけんじより10月

令和7年10月  
七尾東部中学校保健室

## むし歯の治療状況

■検診後治療済み（人） □未治療者（人）



春の歯科検診で、むし歯の治療が必要な人が全校の30%いました。その後、治療を完了した人、現在治療中の人もいます。

全校で見ると、治療完了率は67%です。昨年度の同時期に比べると、治療率は上がっていますが、まだまだ全員完了とまではいきません。

一生使う大事な歯です。まだ、治療が終わっていない人は、ぜひ早めの治療計画をたててください。むし歯経験のないすばらしい生徒が約50%います。これからも自分の大事な歯を守っていってほしいです。

## 子どもに増えている『IT眼症』

『IT眼症』とはスマートフォンなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

### どんな症状があるのかな？

#### 目

- ぼやけて見にくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

#### 体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

#### こころ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも

### どうやって防ぐ？

リラックス法として遠くを見るをおすすめします。5m以上遠くにある目標物を決めて、約20秒以上両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。目の筋肉をほぐしましょう。

10月10日は  
目の愛護デー

## 10代でも老眼！？



スマートフォン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る「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマートフォン老眼」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。スマートフォン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うのです。スマートフォン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。

### スマートフォンやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休憩をする
- 疲れた目を温める

