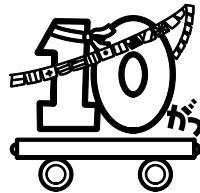


# 保健だより



10月保健目標

## 目の健康を考えよう

ほんとは  
ちょっと  
怖い!?

# 近视の話



「なんだか前より見えにくくなつた。」といふ人いませんか？実は、中学生の視力低下は年々増えており、なんと約60%の人が近視と言われています。高松中学校でも、4月の視力検査で、62.5%の人が、視力B以下でした。

Q1

### 近视ってどういうこと？

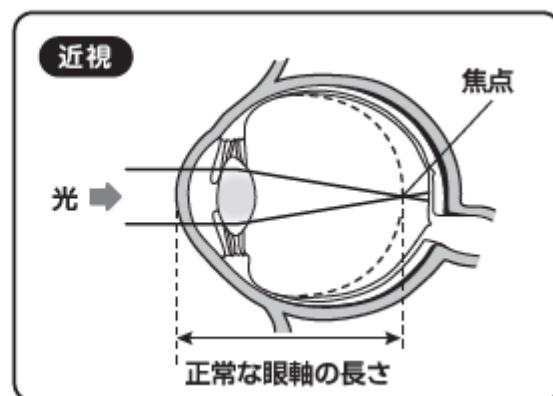
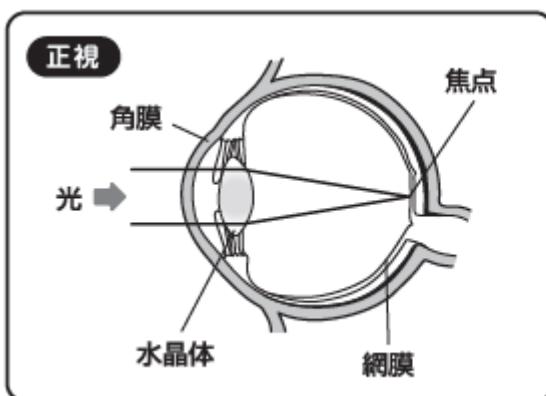
A

眼球が変形してピントが合わない状態



近视とは、眼球（目玉のこと）が、変形してピントが合わなくなつた状態です。

眼球は直径約24ミリの球体です。10円玉ほどの大きさです。しかし、近视の人は、**眼球が橢円形に伸びてしまって、ピントが合わない状態**になっています。



Q2

### 近视の原因は？

A

最近は環境が原因の近视が増えています



近视は、遺伝と環境の両方が関係しています。

お父さんやお母さんが、強い近视の場合、子どもも眼球が橢円形に伸びやすく、近视が進む可能性が高いと言えます。

でも！近年、近视の人が増えているのは、**環境、つまり生活スタイルによる影響が大きい**と言われています。スマートフォンやタブレットなどの使い過ぎで、近くを見るために目の筋肉を一生懸命使い続けていると、私たちの成長中の目は、目の筋肉の緊張状態を解消しようと、眼球を変形させてピントを合わせることを手伝おうとするため、結果的に眼球が橢円形に伸びてしまい近视になってしまいます。

Q 3

## 近視を放置しているとどうなる？

A

### 失明の原因となる病気のもとになることも



実は、近視は万病のもと。近視が強くなると、**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。

現代では、たくさんの人が近視になっていますが、「矯正してみえればいい」ではすまないものもあるそうです。

### 目の健康を守るために**4つのルール**

1. 画面と目の距離は、**30センチ(以上)**をキープ！



2. **30分に1度は目を休ませる**

続けて見つめるのは30分まで。30分たら一度画面から目を離して、遠くの景色を見るなどして目を休ませましょう。

3. **外で過ごす時間を作る**

近視を防ぐには、外に出て太陽の光を浴びることがとても大切だと言われています。

4. **寝る1時間前は、画面を見ない**

寝る前にスマホの画面を見ると、睡眠の質が悪くなってしまいます。睡眠不足は目の疲れにつながるので、寝る1時間前にはスマホを置く習慣を作ります。

… 近視の人が多くなった**未来を想像**してみよう ……



強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなったりには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えています。今みなさんがスマホなどで当然のように行えていることも難しくなるかもしれません。

現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

### 社会奉仕にご協力を！

学校では、**使い捨てコンタクトレンズの空ケースのリサイクル運動**に取り組んでいます。この活動は次の3つの社会貢献につながっています。

①リサイクル収益は全額を日本アイバンク協会へ寄付。

②障害者の自立・就労支援。

③空ケースの再資源化による環境保全。



生徒玄関フロア

捨てればゴミ、回収すれば社会奉仕。使い捨てコンタクトレンズを使用している人は、ぜひ空ケースを学校に持ってきて、回収箱に入れてください。回収箱は生徒玄関フロアに置いてあります。ご協力をお願いします。