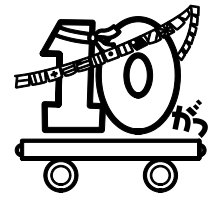


保健だより



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!? 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった。」という人いませんか？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

近視ってどういうこと？

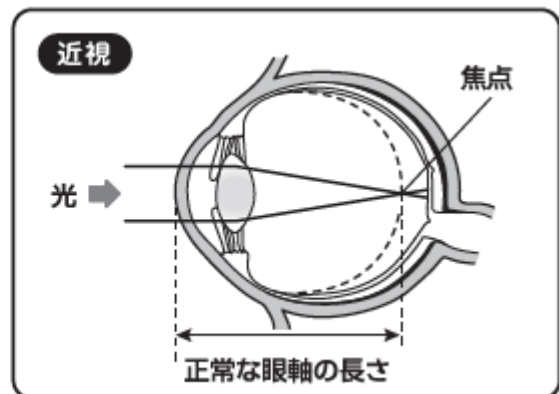
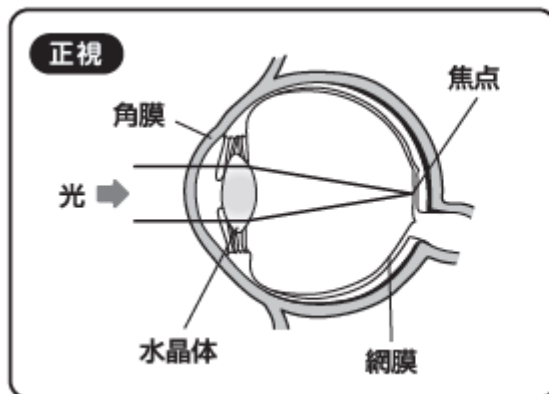
A

眼球が変形してピントが合わない状態



近視とは、眼球（目玉のこと）が、変形してピントが合わなくなった状態です。

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、近視の人は、**眼球が楕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

近視の原因は？

A

最近環境が原因の近視が増えています

近視は、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、強い近視の場合、子どもも眼球が楕円形に伸びやすく、近視が進む可能性が高いと言えます。



でも！近年、近視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。スマホ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、私たちの成長途中の目は、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、結果的に眼球が楕円形に伸びてしまい近視になってしまいます。

Q3

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の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分たっ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なので、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るときには、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きます。みなさんがスマホなどで当然のように行っ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。

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。



生徒玄関フロア