



ほけんだより 10月号



辺土名高校
保健室

★私たちは日々、五感を使って様々な情報を得ています。

→ 視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚

人の場合は、視覚からの情報量が、全体の約80%と、とても多くの情報を見ることによって得ているのです。

10月10日
目の愛護デー



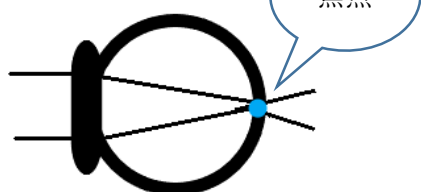
日々頑張ってくれている目をたいせつに😊♥

1、近視について

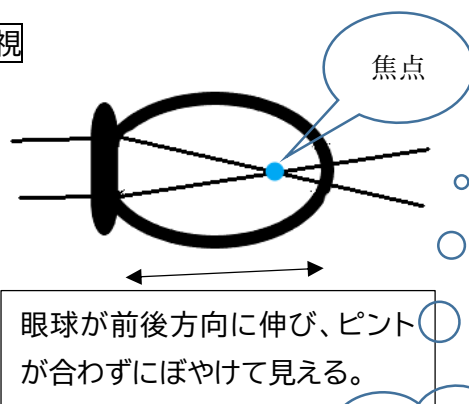
視力 1.0 未満の子どものうち、8～9割は近視であるといわれています。近視(軸性近視)とは、眼球の形が前後方向に長くなって、ピント(焦点)が合わなくなった状態です。

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かっています。
(白内障・緑内障・網膜剥離 など)。

正視



近視



眼球を横から見た図

1度伸びた眼球は
元に戻らないとい
われている！

近視の原因は？

遺伝的要因と環境要因の両方が関係するといわれています。
近年、近視が増加しているのは、環境による影響が大きいと考えられています。

【環境要因】

- ・近い所を見る作業(・スマートフォン・ゲーム・パソコン 等)
- ・外遊びの減少、屋外活動時間の減少

近視を予防するために

〈 近い所を見る作業の際には 〉

- ①対象から30cm以上、目を離す。
- ②30分に1回は、20秒以上目を休める
- ③背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ④部屋を明るくする
- ⑤機器画面の明度を調節する

〈 外で過ごす時間を増やすことも、近視予防に効果があります 〉

2、ドライアイについて

目が疲れる、目が乾く、
痛い 等の症状

涙の役割

目の表面(角膜)の表面を覆っており、目を保護したり目に酸素を運んでいる。

★まばたきをすることによって涙が目の表面へ運ばれてくる。

まばたきについて

リラックス時は1分間に約**20回**（3秒間に1回くらい）まばたきをしていますが、本を読んでいる時や、パソコンやスマートフォンを見ている時は、半分以下に減少しています。

まばたきの回数が少ないと、涙は蒸発して目の表面(角膜)は乾燥して、目の表面(角膜)が傷ついてしまいます。この繰り返しで目の表面が傷つき、ドライアイの原因になるといわれています。

ドライアイの予防

- パソコンやスマートフォンの使用時は、30 分～1時間につき10分程度、休憩をしましょう。
- 数秒間、優しく目を閉じてみましょう。目の表面に涙を行き渡らせる効果があります。

3.必要な方は、眼科を受診しよう！



- 4月の視力検査の結果が D・C・Bだった生徒は、眼科へ受診するようにしましょう。
- メガネ・コンタクトレンズは、今の視力に合っていますか？定期的に受診し、チェックするようにしましょう。

