



札幌市立上野幌中学校

第6号

令和7年10月10日(金)

たいせつめまも  
大切な目を守ろう

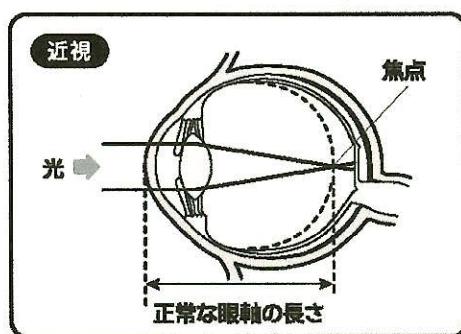
10月10日は目の愛護デーです。

上野幌中学校は「裸眼視力1.0未満の者の割合」、つまり、両目がA(1.0以上)以外の人、近視の人の割合が「65.9%」となっています。これは、全国の「裸眼視力1.0未満の者の割合」、中学校60.61%(令和6年度)より高い数値です。昨年度も近視についていろいろお伝えしましたが、大切なことなので、今年度も繰り返しお伝えしていきます。

## ほんとは ちょっと 怖い!? 近視の話

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



眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形(だえんけい)**にのびてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。

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

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境(生活スタイル)**による影響が大きいと言われていいます。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

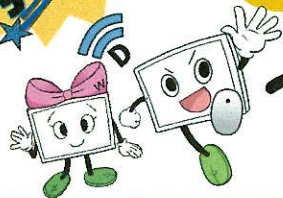


Q3 近視を放置しているとどうなる? →

→ A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、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、「矯正して見えればいい」では済まないものもあります。

スマホ  
デジたん



すす きん し  
進む近視をなんとかしよう



近視マ  
©2022日本眼科医会

だい さく せん  
～3つの大作戦～

さく せん が めん め センチ い じょうはな  
作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



にほんがんか いかい  
日本眼科医会HP  
子どもの目



- が めん センチ い じょうはな  
画面までは30cm以上離そう
- せ すじ ひじ ちよくかく  
背筋をまっすぐに、肘は直角に
- が めん め せん すいちよく お  
画面は視線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼう し つか  
映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

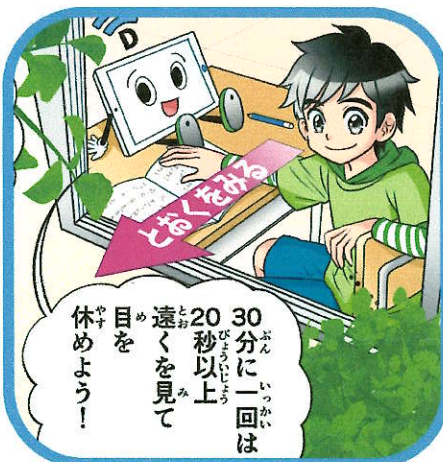
すす きん し  
進む近視を止めたい！  
めと画面、30cmしっかり離そう！



日曜医公式マスコットキャラクター

さく せん ふん かい びょう い じょうとお み め やす  
作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

めめべん  
©2024日本眼科医会



- ふん が めん み かなら きゅうけい  
30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み  
休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はんたいがわ み  
窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- い しきてき  
まばたきを意識的にしてみよう

ととお きん し ふせ  
遠くを見ると近視を防げるよ！  
20秒だけでもOK！



さく せん そと にち じ かん かつどう きん し  
作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- にち じ かん そと す  
1日2時間は外で過ごそう
- そとあそ きん し ふせ こう か  
外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼう し ひ や ど し がい せんたいさく わす  
帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すいぶん ぼ きゅう  
水分補給もしっかりしよう

そとあそ きん し よ ぼう  
外遊びで近視予防！  
日かげでもいいのよ！

