



2022 年12月23日
札幌市立啓明中学校
保健室
No.9

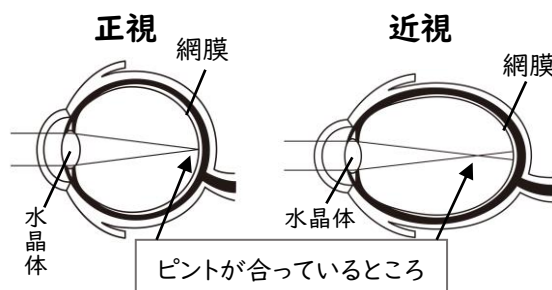
目の健康特集号

長い2学期、お疲れ様でした。合唱の会や啓明祭などの行事をはじめ、勉強や部活、クラスの仕事など本当によく頑張りましたね！明日からはようやく冬休みです。ゆっくりできる人、塾が忙しい人、いろいろだとは思いますが、普段よりも自由な時間が増えると、スマートフォンやタブレット端末を使う機会が多くなるのではないのでしょうか。友達との連絡や勉強の息抜き、暇つぶし、また学習ツールとして使う人もいるかもしれませんね。そこで、今回はメディア機器との上手な付き合い方をテーマに、目の健康について取り上げていきたいと思います。

目の仕組みと近視

人の目はカメラと同じような構造になっています。
すいしょうたい水晶体というレンズを通した光が、もうまく網膜というフィルム上で像を結びます。

近視とは、眼球の形が前後方向に長くなって、ピントが合わなくなった状態です。ピントが網膜の手前で合ってしまうので、遠くのものがよく見えなくなります。



網膜上にピントが合い、近くも遠くもはっきりと見える

網膜より手前にピントが合い、遠くのものが見えにくい

「近視＝メガネやコンタクト」で解決???



今のうちから気を付けないといけませんね…



令和2年度の文部科学省の調査では裸眼視力1.0未満の生徒の割合は、中学生で58%と過去最多を記録し、現在も増加傾向です。

「目が悪くなっても、メガネやコンタクトをすれば問題ない!」とっている人も多いかもしれませんね。しかし、最近の研究では、近視の人はそうでない人に比べて目の病気のリスクが高いことがわかってきました。たとえ近視の度数が弱くても、将来、りよくないしょう緑内障（目と脳をつなぐ視神経がダメージを受け、視野がせまくなってしまう病気）になるリスクは4倍、もうまくはくり網膜剥離（眼球の内側にある網膜という膜がはがれて、視野や視力が障害される病気）になるリスクは3倍になるそうです。このような病気は、適切に治療をしないと失明する可能性もあります。

人生100年と言われる時代ですから、今のうちから意識して、目を大切にしていきたいですね。

大切な目を守るために♡

近視や眼精疲労を予防するためには、日頃の心がけが重要です。あなたの大切な目を守るために、そして「休んでいるはずなのになんだか疲れている…」なんてことを防ぐためにも、冬休み中、以下のポイントを少しでも意識してくれたら嬉しいです。

画面を見るとき姿勢に気を付けよう

目と画面の距離は 30 cm 以上を保ちましょう。

また、天井の照明などが映り込むと画面が見えにくくなり

眼精疲労の原因になることがあるので、見やすい角度を保ちましょう。

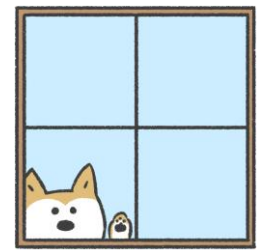


画面を「30分」見たら「20秒以上」目を休めよう

30 分画面を見たら、20 秒以上遠くを見て目を休めましょう。

「遠く」とは、窓越しに見えるものがおすすです。

屋内であれば、2 m ～ 数 m 先のものを見ましょう。



寝る1時間前には画面を見ないようにしよう

画面からは強い光が出ています。この強い光に含まれる青色光（ブルーライト）は、眠りに重要な「メラトニン」というホルモンを出にくくします。

寝る1時間前には機器の使用を控えましょう。



目の疲れを感じている方へ

🌀 目のリラックスには 🌀

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも



ちなみに…

1 日 2 時間程、太陽光を浴びると近視の抑制に効果があると言われていよ。札幌の冬は寒いけどね…

