

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校

保健室発行

2025.10.3

No.9

宮中周辺の山々が色づき始めました。秋が深まってくると、「朝寒・夜寒」と言って、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症が流行り出すのがちょうどこの時期です。今年はずでに札幌市内でもインフルエンザによる学級閉鎖の措置を取った学校が出ています。上着などで服装を調節しながら、感染症に負けずに元気に過ごしましょう。

近視のお話！

近視は眼鏡などで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし様々な疫学データの蓄積から、近視が将来目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

Q1

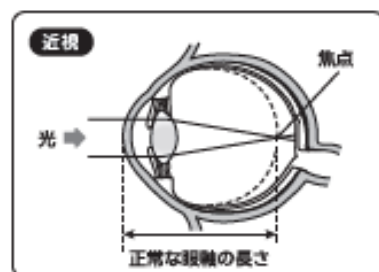
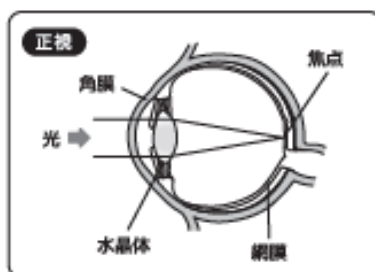
近視ってどういうこと？

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。物に光が反射すると、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、フィルムに当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、**眼球が楕円形に伸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

最近では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**と言われています。スマホやゲーム、タブレットなど、近いところで見える作業が増加し、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うのです。



Q3

近視を放置しているとどうなる？

A

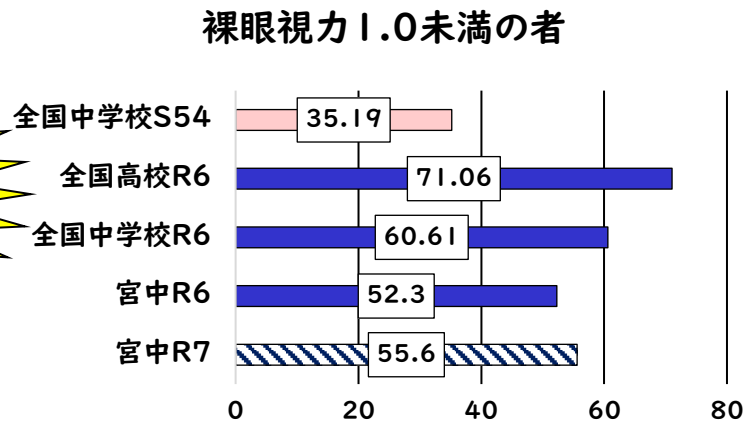
失明の原因となる病気のもとになることも…



【裏面に続く】

実は、近視は万病のもと。近視を放置すると「強度近視」になり、将来、「緑内障」や「網膜剥離」、「加齢黄斑変性」など、視力障害や最悪の場合、失明に繋がるリスクを高めてしまいます。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るのです。

裸眼視力 1.0 未満
の子どもはこんな
に増えている！



文部科学省の学校保健統計調査によると、**裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、中学校で約 60%、高校で約 70% 程度**となっています。**宮中生は、55.6%**と全国平均と比べて若干少なめですが、**昨年度よりも増加しています。**

また、**昭和 54 年調査の中学生**（現在 50 歳前後の人）は、**裸眼視力 1.0 未満の者がなんと 35.19%**という結果でした。

現代の生活スタイルは、かなり気を付けないと近視になってしまう環境にあります。しかし、日常生活におけるちょっとした心がけで進行を食い止めることができます。一人一人の近視を予防しようという意識が大切です。

すす さん し 進む近視をなんとかしよう

だい さく せん ~3つの大作戦~

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！

- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うのもいいよ

すす さん し 進む近視を止めたい！
自と画面、30cmしっかり離そう！

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！

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！

- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！

公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION