

信濃中学校
保健室
R7.10.10

ひんやりとした空気が流れ、暑かった長い夏の終わりを感じますね。今年も猛暑でしたが、北海道は冷え始めると冬へとどんどん季節が急速に進みます。早くも近隣では、インフルエンザによる学級閉鎖が起きている。体を温めて、自分のケアをしながら過ごしてくださいね。

10月10日は目の愛護デー☆彡

生涯お世話になる、大切な目。
人間は色々な感覚を持っていますが、健康で無意識に過ごしている場合、目から得る情報が

なんと約8割！！

といわれています

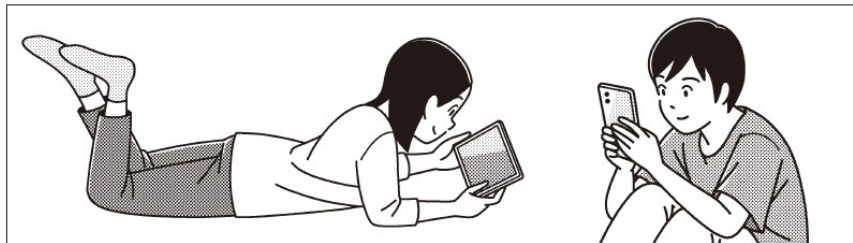
● 遠くがぼやけて見える近視 ●

近視とは、近くのものにはピントが合うものの、遠くがぼやけて見える状態です。近視になると、眼鏡やコンタクトレンズがないと日常生活で支障が生じます。黒板の文字がよく見えないような場合には、すでに近視になっているかもしれません。



● 長時間、近くでものを見続けることで近視に ●

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



視力についての統計調査を開始した45年ほど前、裸眼視力1.0未満の中学生は35.1%でした。そこから増加傾向が長く続き、令和6年度は60.6%です。これは近年、子どもの近視が増えているためと考えられています。

近視予防ポイント ～ デジタル機器編

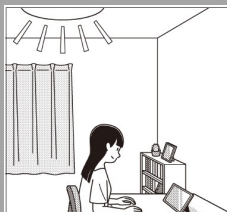
姿勢良く！



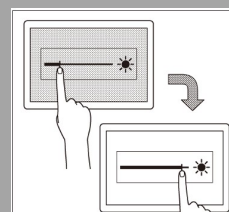
30分ごとに休憩！



部屋は明るく！



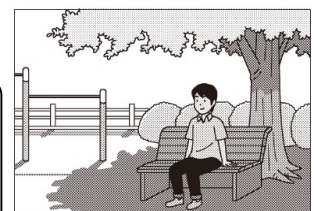
画面の明るさ調整！



近視を防ぐ太陽光

日中、屋外の太陽光の下で過ごす時間が多
い子どもは、近視が進行しにくいことが、近
年の研究からわかってきました。近視を予防
するために、1日2時間程度は、屋外で過ご
すようにしましょう。直射日光が当たらない
木陰などでも十分な明るさがあるため、効果
があります。

毎日2時間はなかなか
難しいですね。
週末にまとめて・・・
でも効果はあるそうです☆



参考：少年写真新聞社、文部科学省