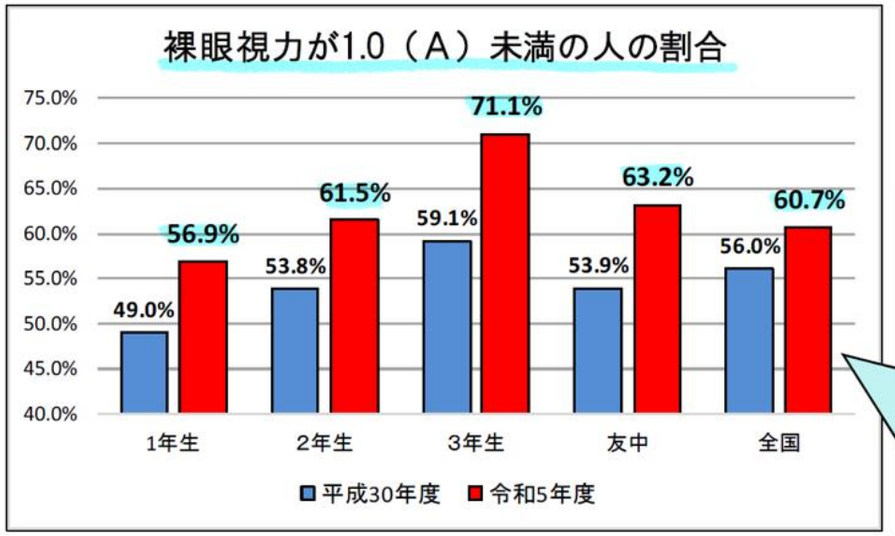
ほけんだより 10月

寝屋川市立友呂岐中学校　保健室　令和５年１０月１０日発行

１０月１０日は「目の愛護デー」です！先生は毎年１０月に眼科に行って目の定期検診をしてもらっています。悲しいことに、近視が強い「強度近視」で視神経にとても負担がかかってしまっている状態のため、１年に１回検査をしないといけません。去年は眼圧が正常値ギリギリでこれ以上数値が上がると眼圧を下げるための目薬が必要になると主治医から言われているので、今年の検査に行くのに今からドキドキしています……。

友中生視力検査の結果から



５年前の中学生の視力の状態とくらべてみました

近視の原因と注目されてる「外遊びの減少」

今年度、全国の中学生の裸眼視力 1.0 未満の割合が初めて６割を越えました。日本の子どもの近視が増加し始めたのは、調べてみると１９６０年代からだそうです。その頃はもちろんゲームやスマホはなかった時代。研究者の調べでは、「外で遊ぶ時間」が短いと近視になりやすいということが分かってきました。では外遊びの何が目にいいのかというと、「太陽の光」、特に「バイオレットライト」と呼ばれる紫外線に最も近い光が近視の進行を止める働きがあることが分かりました。この「バイオレットライト」は屋内では浴びることができないので、「２～３時間外で遊ぶこと」が世界で推奨されている近視の予防方法です。例えば、台湾では近視予防のため、2013 年に屋外での体育の授業を週２時間半行うことを義務化したり、屋外で行う授業を推奨した結果、近視になる子どもの数が減ったという報告があります。みなさんが簡単にできることは、「昼休みに外に出て過ごす（日陰でもOK）こと」だと思います。ぜひ意識して昼休みの過ごし方を考えてみてくださいね。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

❶ 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
❷ 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
❸ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に１回は画面から目を離して休ませましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る１時間前には画面を見ないようにしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ