



ほけんだより 10月号

益子中学校 保健室
令和7年 10月1日発行

10月10日は



近年、近視の子どもが増えています。文部科学省の調査によると、2004年度に視力1.0未満の中学生は約48%でしたが、2024年度には約61%と大幅に増加していました。近視予防のためには、生活の中でどういったことに気をつければいいのか、確認しましょう。

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。



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

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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

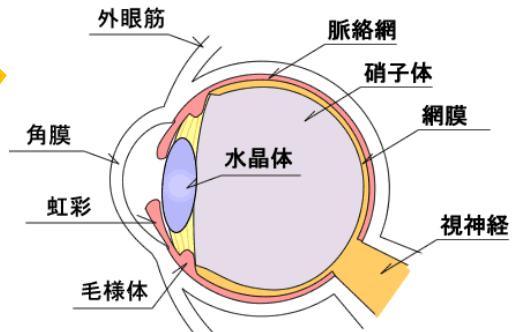
★保護者の皆様へ★

1学期に実施した視力検査の結果で、受診がお済みでない生徒、学校へ受診報告がない生徒へ再度通知を配付いたします。視力低下をそのままにしておくと、目が疲れやすくなったり、肩こりになったり、体調不良を訴える場合もあります。早期に受診し、適切な処置を行ってください。また、受診結果報告のご協力をお願いします。

「近視」「遠視」「乱視」これらすべて、視力に異常があるときに使う言葉です。

目の中には、カメラのレンズにあたる水晶体という部分があります。水晶体のピントが合わなくなるとハッキリと見えなくなってしまいます。カメラもピントが合わないとぼやけた写真になってしまいますよね？

この現象が、目の中で起きているのです。



最近では、スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症したりするケースも増えています。とくに斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択（就きたい仕事を選べない）に影響を及ぼします。便利な道具で体を壊してしまっては意味がありません。電子機器の使用方法や使用時間、読書や学習するときも含めた日常生活を見直しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったりときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



メガネをかけると（近）視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれません。授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



すっかり秋らしい季節になり、朝晩涼しくなってきました。日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期とも言えます。衣服で体温調節し、「手洗い・うがい」、マスクの着用、人混みを避ける等の基本的な予防対策を継続してください。

学校行事が控えていますので、感染症の罹患者が増えないように日頃から「早寝・早起き」で体調を崩さないように気をつけましょう。

