

保健だより no.11

中村第一中学校
保健室
2025.10.10



呼吸器感染症が増加傾向です。インフルエンザも出ています。手洗い、換気、咳エチケット、十分な睡眠と栄養をとるなど感染症予防対策をお願いします。

10月は目の愛護月間です。今回の保健だよりは“目（視力）”に関する内容です。これからの生活に役立てて欲しいと思います。

目の長さが延びている！わたしたちの“目”が危ない！！

私たちの目に異変が起きています。

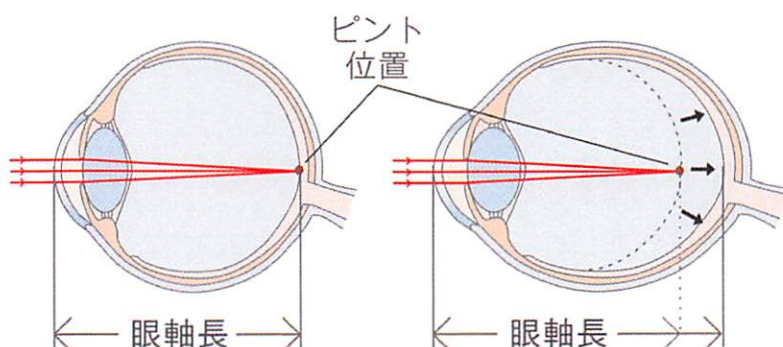
近年、スマホやタブレット、パソコン、ゲーム機などが急速に浸透し、近くを見る生活になっています。近くを見れば見るほど、目に強い負担がかかります。私たちは、便利さを手に入れた一方で、目に重い負担を強いています。その影響が出てきています。

目の長さ＝「眼軸長」が延びて近視になる「軸性近視」

子どもの近視のほとんどは「眼軸長が伸びること」が原因の軸性近視です。スマホやゲーム、パソコンやテレビの画面、本を近くで見るなど目が近づきすぎると、その状態でピントが合うように眼球が伸びるため、近視が進みます。

正視の状態

軸性近視

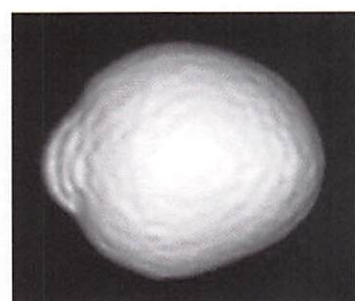
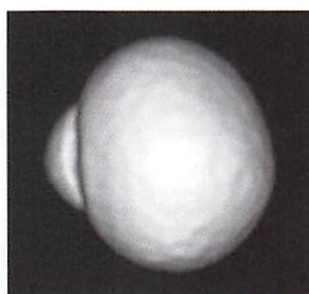


現在、伸びてしまった眼軸長を短くする方法は見つかっていません。

軸性近視を防ぐためには、成長期に眼軸長が伸び過ぎないように意識することが大切です。

近視が失明につながる！？

最近の研究で、近視で失明のリスクが高まることもわかってきました。その理由は「眼球の伸び」です。



通常、眼球はきれいな丸い形をしています。近視では眼球が後ろに伸びて、だ円のような形に変形してしまいます。眼球が伸びると、視力が低下するだけでなく、網膜が常に引っ張られた状態になり、網膜や視神経に負担がかかります。そのため、網膜はく離や緑内障、黄斑部の病気など、失明につながる病気のリスクが高まってしまうのです。

裏面へ続く

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすときと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省