



令和 5 年 10 月 6 日(金)

仙台市立東華中学校

保健室 No.7

10 月に入り、過ごしやすい季節になりましたね。しかし朝晩は冷え込み、寒暖差が激しい時期でもあります。本校でも 9 月の下旬頃から、体調を崩す人がとても多くなっています。夏の疲れがたまり、免疫力が低下しているのかもしれません。休養の時間をしっかり確保しましょう。



10 月 10 日を縦にしてみると、眉毛と目に見えることから、10 月 10 日は目の愛護デーとされています。文部科学省の学校保健統計調査による裸眼視力 1.0 未満の人の割合は、中学生では約 60% となり、調査が始まってから年々増加しています。本校でも今年度 4 月の視力測定において、1.0 未満の人の割合は 65% でした。

近視には、屈折性近視（ピントが近くに合ったまま固まり、遠くが見えにくくなる）と軸性近視（眼の長さが伸びて、ピントが合わなくなる）の 2 種類があり、近視の主な要因は軸性近視です。

眼は赤ちゃんの頃から、15 歳頃にかけて成長します。その成長の間に、近くを見過ぎると、眼の長さが伸びる力がより強く働き、近視になってしまうのです。

近視は、遠くが見えにくくなるだけではなく、危険な眼疾患になるリスクを増大させてしまいます。近視ではない人と比較すると、**開放隅角緑内障の発症リスクは 14 倍、網膜剥離の発症リスクは 22 倍にもなります！**



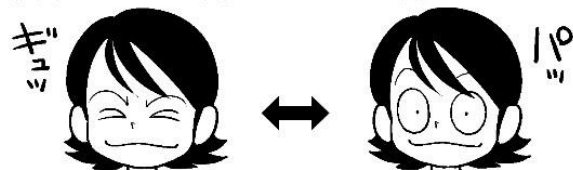
視力低下のサインとして、ものを見るときに目を細める、テレビを見る位置が近い、本やゲームに顔を近づける、頻繁に目をこするなどがあります。見えにくいと感じたときは、早めに眼科で受診するようにしましょう。

～近視予防のための生活習慣～

- * デバイスとの距離を
30cm 以上離す
- * 1 日 2 時間以上屋外で過ごす
- * 30 分に 1 回、
20 秒以上遠くを見て休憩する

すぐにできる 目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす

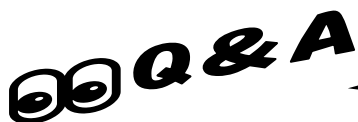


保健だより 9 月号で、学校保健委員会の内容としてもお知らせしましたが、正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、スマホの長時間利用等が原因で、首の骨が真っ直ぐになってしまった状態のことを、ストレートネックと言います。

肩や首、背中、腰などのコリが主な症状ですが、重症化すると、痛みやしびれ、背骨の変形によるヘルニアなどになってしまうこともあります。他にも、手足の冷え、頭痛、眼精疲労、吐き気、めまい、慢性的なだるさ、血行不良などの症状があります。

～ストレートネックの予防法～

- ・スマホやタブレットの長時間利用を控える
- ・スマホを見るときは、目の高さまで持ち上げる
- ・首の周りをストレッチする
- ・同じ姿勢を続けない



Q：眼科で行う検査には、どんなものがありますか？

A：視力測定の他に、メガネの度数を計測する屈折検査や、眼の長さを検査して近視の進行を計測する眼軸長検査などがあります。屈折検査では、目薬を使用することもあります。眼軸長検査は、数か月に 1 度行い、眼の長さの伸びが早くないかを確認します。黒板の文字が読めないなどの症状がある場合には、早めの眼科受診をお勧めします。

Q：コンタクトを使用する際の注意点は？



A：コンタクトレンズを着けたまま寝ることは、とても危険です。瞬きをしないと、その間涙が滞留して不衛生になり、角膜感染症のリスクが 100 倍になります。寝る前には、必ず外しましょう。また、眼にトラブルが起きた際には、コンタクト使用禁止となります。常にメガネを持っているようにしましょう。お風呂上がりにコンタクトを外し、その後はメガネで生活する習慣をお勧めします。



Q：眼に良い食べ物ってありますか？

A：眼の健康維持には、ビタミン A が重要です。レバーやニンジン、かぼちゃはビタミン A を多く含んでいます。