

ほけんだよい 10月

令和7年 10月
春木中学校 保健室
NO.6



10月に入り、日陰では涼しさを感じるようになりました。過ごしやすい気候でも、お昼休みや体育、部活動など、体を動かすと汗が出ます。今月は体育大会が実施され、日々行われている練習にも身が入っていることでしょう。水分や汗拭きタオルの用意を忘れないようにしてください。また、自分の力を出し切るために、体調を整えておくことが大切です。運動前のストレッチや、早寝早起き、朝ご飯を食べてから登校するなど、体調を自己管理しましょう。練習の成果が発揮できることを祈っています。

10月10日は 目の愛護デー

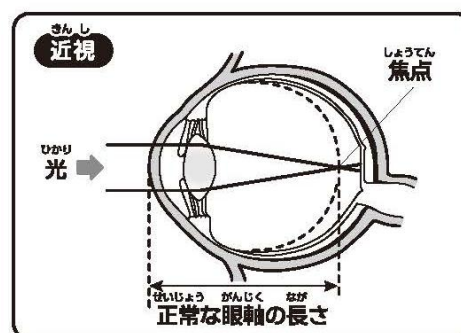
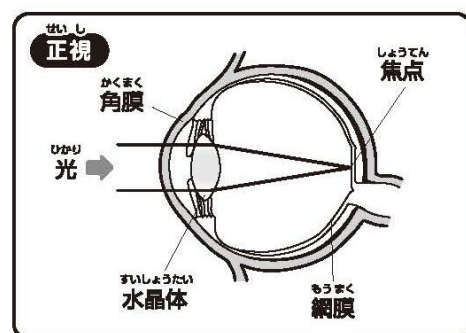
「ほんとはちょっと怖い!?」近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%とされています。

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は?

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正しで見えればいい」では済まないものもあるのです。



近視の人が多くなった未来を想像してみよう



強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなるときには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えていきます。みなさんがスマホなどで当然のように行っていることも難しくなるかもしれません。現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

目の健康を守るための
タブレット・スマホの
使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

症状から知る
目の病気
こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シバシバする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの涙が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- | | | |
|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 目が乾く | <input checked="" type="checkbox"/> 目の疲れ | <input checked="" type="checkbox"/> 違和感（ゴロゴロする） |
| <input checked="" type="checkbox"/> かすむ | <input checked="" type="checkbox"/> 涙が出る | <input checked="" type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 眩しい | <input checked="" type="checkbox"/> 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが見えたりするようになります。これは目の中硝子体というところにある濁りがあるため、見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった場合は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは
程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響のない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら
放置せずに眼科へ

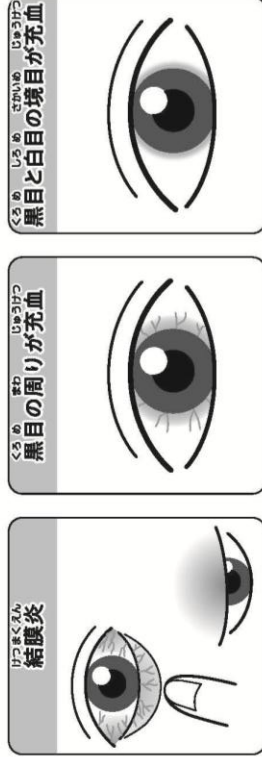


目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもありま。

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜炎とは目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではな問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近の問題になっていきます。



メガネやコンタクトレンズの
度が合っていないか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。