

# ほんだより10月

先月まで暑さが厳しかったですが、ようやく朝晩が過ごしやすくなってきました。しかし、日中との寒暖差にからだ慣れず、体調を崩しやすくなり、感染症も流行り出しています。長袖や上着などの服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

2025年10月1日 大阪市立董中学校 保健室

## 目に優しい生活を知ろう！

ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が目に優しい生活を送っているかな？

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。  
目に優しい生活をしているよ。



**ゲンさん**  
**モクさん**のような生活は、視力が低下する原因になるよ。

人は情報の80%以上を視覚で得ています。

## 目に優しい生活のポイント

- スマホやゲーム、読書などをするときは1時間に15分くらい休憩しましょう。
- 部屋を明るくするのも大切です。姿勢にも気をつけましょう。
- バランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう。
- 十分な睡眠も大切  
目を休めるために8~10時間の睡眠を作りましょう。



# 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」と感じる人はいませんか？

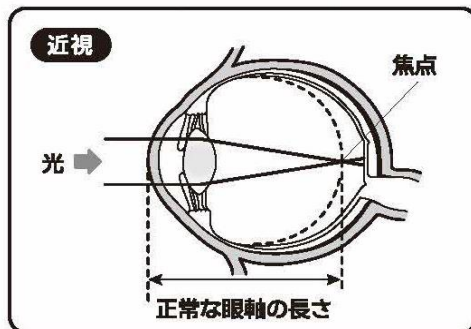
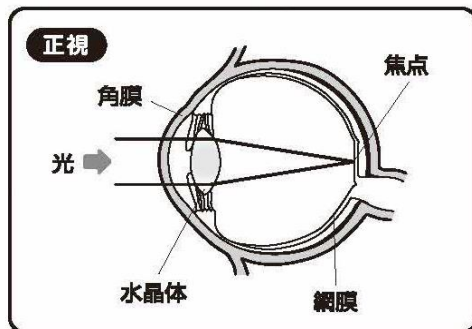
健康診断では45.5%の人がB・C・Dでした。

## 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 最近は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、**治療法のない「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、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



## 《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出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら  
放置せずに眼科へ受診

目の不調は意外と気づきにくいもの。少しでもおかしいと思ったら眼科へ受診しましょう。

眼鏡やコンタクトレンズの  
度が合っているか点検を

度数の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。定期的に点検しましょう。

## 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）

