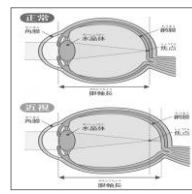


保健だより



令和6年10月17日
熊谷市立富士見中学校

日中は、陽ざしの強い日がありますが、朝晩冷え込むようになってきました。季節の変わり目で、体調をくずしている人が多くなっています。寝るときは冷えないように暖かい服装で、睡眠をしっかりと、体調管理をしましょう。

目を大切に！ ..あなたの視力はどのくらい？



本校の視力検査結果(4月測定)						
学年(男女別)	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
裸眼視力 A(1.0)	61.9%	43.0%	44.1%	37.7%	49.5%	32.7%
メガネ・コンタクトレンズを装着している	22.1%	32.7%	30.0%	32.5%	32.4%	43.1%

視力低下は、なぜ起こる？

視力低下は、目のつかいすぎや加齢や病気によってもおこります。中学生で、視力に異常がおこる原因のほとんどは、近視によるものです。

近視のメカニズムとは...

視力が正常であれば、この図のように、網膜にピタリとピントが合います。しかし、近視は、網膜の手前でピントが合う状態です。近くは見えますが、遠くが見えにくくなります。

近視の多くは、眼の奥行きが伸びすぎて、網膜にピントが合わなくなっておこります。身長が伸びる時期に、目の奥行きも伸びるので、成長段階にある子どもは、近視になりやすいのです。



視力低下を防ぐために、今できること！

①外での運動をしよう

外での運動時間が長いと、近視になるリスクが低くなるのが報告されています。理想は1日2時間以上。



②明るい環境で作業しよう

暗いところで、作業することは、目に負担がかかります。部屋の電灯に加えて、机の電灯もつけましょう。



③近くを見る作業は、休みながらやろう

近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。



目を休ませるために、1時間に5～10分は休憩をするようにしましょう。

④スマホやゲームをするときは、よい姿勢をとうろう

近くを見る作業は、近視に影響するという報告があります。

本やスマホを使うときは、目の距離を取るために、よい姿勢をこころがけましょう。

また、寝転んで、スマホをみたりテレビをみたりすると、近い方の目の近視が進みやすいので要注意です。



⑤質のよい睡眠をとろう

強度の近視の人は、そうでない人に比べて、睡眠の質が低いことが明らかになっています。

よく眠るには日中に光を浴び、夜は光を落とすなど、生活リズムを整えることが大切です。

ブルーライトには「体を目覚めさせる」働きがあるといわれています。

寝る2～3時間前までには、使用を終えるようにしましょう。

