ほけんだより 10月

初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保　健　室

朝 昼 晩の 気温差に注意！

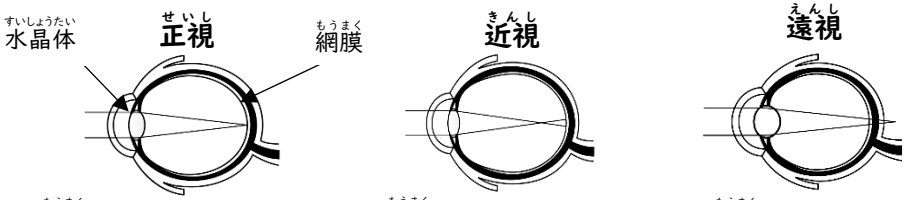
朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょう。

目を大切にしていますか？

10月10日 目の愛護デー

年齢が上がると、視力が低下する人が増えている

文部科学省の学校保健統計調査の結果によると、裸眼視力 1.0 未満の人の割合は年齢が上がるほど増えています。令和３年度（男女の合計）の調査では、小学生が約 37%、中学生が約 61%、高校生が約 71%となっています。視力低下は下の図にあるように、いわゆる「近視」と呼ばれる状態の人が増えているということです。



網膜にきちんとピントが合う状態。近くも遠くもよく見える。

網膜より前でピントが合う状態。近くのものはよく見えるが、遠くのものはぼやけて見える

網膜より後ろでピントが合う状態。近くも遠くも見えづらい。

どうして近視がよくないの？

近視の度合いが強くなると、将来、網膜剥離や緑内障、白内障などの病気を起こしやすくなります。

【網膜剥離】…眼球の中の網膜がはがれることによって視力が低下する病気。ひどくなると失明することもある。

【緑内障】…目から入ってきた情報を脳に伝える視神経に障害が起こり、視野がせまくなってくる病気

【白内障】…目の中でレンズの働きをしている水晶体が白くにごってくる病気。

視力の低下（近視）を防ぐには

●近くのものを長時間見続けないようにしましょう。特にスマートフォンは、機器自体が光を発し、ゲームや動画などは動きが激しいこともあるので、余計目に負担がかかります。

●近くのものを見続ける時は、30 分に 1 回は休憩しましょう。目をつぶったり、意識的に遠くを見たりするといいですよ。目を温めるのも効果があります。

●近くのものを見るときは、見るものと目の間を 30 ㎝以上離しましょう。

あなたは大丈夫？ドライアイ

目の表面を流れる涙が減ることによって、目がゴロゴロしたり、乾いた感じがしたりします。この状態が続くと、目の表面に傷がつくなどの障害を起こすことがあります。特に集中してパソコンやスマートフォンの画面を見るときは、涙を出すまばたきの回数が減るので注意が必要です。また、エアコンの風などが原因で目が乾くこともあります。

このような症状がある人は要注意！

☑目が疲れる　☑目がゴロゴロする　☑目が重たい　☑目やにがでる
☑目が痛い　☑ものがかすんで見える　☑涙が出る　☑目が乾いた感じがする
☑光がまぶしい　☑目が赤い　☑目がかゆい　☑目に不快感がある

ドライアイを防ぐには？

●意識的にまばたきの回数を増やしたり、こまめに目をつぶったりして休めましょう。
●パソコンを使う時は、画面を目線よりも下にしましょう。
●目を休めるときは、温めたおしぼりなどで目を温めるのも効果的です。
●エアコンの風が直接、目に当たらないような工夫をしましょう。