

# 保健だより



令和7年10月1日  
四谷中学校 保健室

10月10日は  
目の愛護デー



長く暑い夏も終わり、秋の気配を感じます。秋が深まってくると「朝寒・夜寒」と言って朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすくなります。最近ではコロナやインフルエンザ等の感染症は一年中注意が必要となり、新宿区内では2学期早々に学級閉鎖を実施した学校もありました。本校も今週は1年B組が学級閉鎖を実施しています。

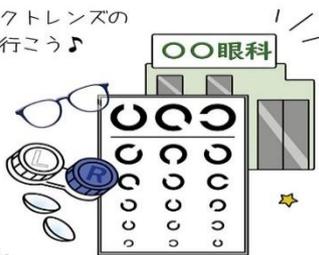
早寝早起きや朝食をとってから登校するなど、体調管理をしていきましょう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



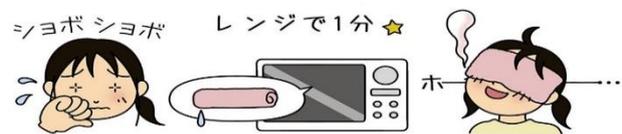
10分おきに5m以上先を見よう。



## 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

**通信欄** ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

保健だよりに載せて良い  保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校

ほんとは  
ちょっと  
怖い?

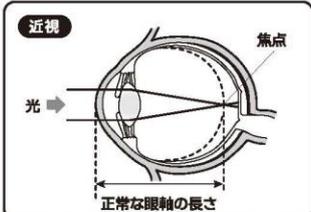
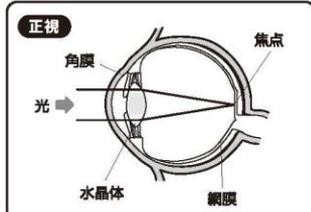
# 近視の話

「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ですか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

## 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。



## 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。今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。

## 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)

## スマホ老眼に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後 遠くを見るとぼやける

夕方になると スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

## スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意!

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

## 涙には3種類あるって知ってた?

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

**目をうるおす涙**  
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

**刺激から守る涙**  
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

**感情の涙**  
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。