ほけんだより

令和７年１０月２日
第６号
粟島浦小中学校保健室

１０月10日は「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、１０月10日の 10 を、右に傾けると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、目を大切にしようという日です。

粟島浦小中学校では、「目の愛護デー」の取組として、視力検査を行います。４月の視力検査の結果よりも視力が落ちている人もいるかもしれません。黒板の文字が見えにくいなどがあれば、お家の人と眼科を受診してくださいね。

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

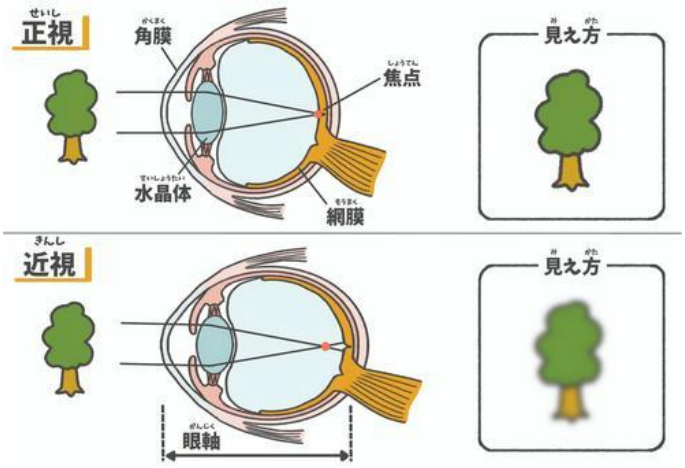
目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

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

近視の子どもが増加中！

近年、室内で遊ぶ時間が増えたことから、近視になる子どもが増えてきていると言われています。近視が進むと、「網膜剥離」や「緑内障」など最悪の場合、目が見えなくなってしまう怖い病気にかかってしまう可能性が高まることが分かっています。



近視とは、近くの物は見えるけど遠くの物が見えにくくなる状態です。主な原因として目の奥行きが伸びることがあげられます。

近視を予防するために、「**画面や本から30ｃｍ以上離れること**」「**３０分に１回は２０秒以上遠くを眺めて目を休めること**」「**１日２時間は外で活動すること**（※）」を意識して生活していきましょう。

※太陽光に含まれるバイオレットライトが眼軸長の伸びを抑えてくれる。

スマホ利用による「急性内斜視」に気をつけて

近くのものを見るとき、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。

これを「急性内斜視」といって、特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、と言われています。

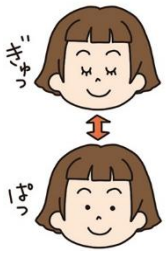
急性内斜視になると

ものが二重に見えたり、ものの立体感、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

- 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１回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

「まばたき」していますか？



わたしたちの目は、大切な目を守るためにさまざまな仕組みが備わっています。

その１つが、「まばたき」です。まばたきには、２つの役割があります。１つ目は、目の表面についたごみをぬぐいとるはたらきです。２つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けないことや、ときどき休けいをして目を休めることが大切です。

雨の日は登下校時に注意！

雨の日は、危険がいっぱい！登下校の際には、こんなことに注意しましょう。

- 傘を持ってふざけたり振り回したりしない
- 自転車の傘さし運転をしない（法律で禁止されています）
- マンホールやぬかるみなど、すべりやすい場所に気をつける
- なるべく両手をあけておく（転んだときに手をついて、顔や体を守るため）
- 替えの靴下や着替えなどを持参する（衣服がぬれていると、体が冷えるため）