

# ほけんだより 10月

令和5年10月4日  
糸満市立西崎中学校

今月の目標：目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デーです。理由は、10.10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

みなさんは、毎日使っている目を大切にしていますか？  
黒板に書いてある字が見えにくい、教科書の文字がぼやけて読みにくい、少し離れるとテレビの字が見えない……  
実はそれは目からのSOSサインです。目のSOSサインが出ている人や、4月の視力検査結果がB・C・Dだった人は、眼科で詳しく調べてもらいましょう。

## 〈西崎中の裸眼視力者の状況〉

	男子			女子			計
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	
検査人員	76	73	78	76	63	50	416
1.0以上							
A	46	45	40	44	33	30	238
0.9~0.7							
B	11	10	12	11	3	7	54
0.6~0.3							
C	7	10	11	10	15	6	59
0.2以下							
D	12	8	15	11	12	7	65

※矯正視力（メガネやコンタクトレンズ着用者）の生徒は別でカウントしています。

スマホやタブレット、ゲームなどの影響により、視力低下傾向の生徒が増えています。  
使用後は、しっかり目を休める時間をつくるのが大切です。

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール**※ を覚えておきましょう。……………



# 10代でも 老眼になる!?



**「老眼」** は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

## スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの?

**目** のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

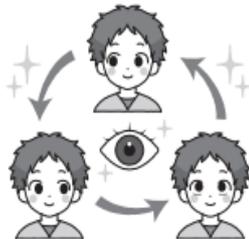
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング®

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



### 目を動かす✧

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



### 遠くを見る✧

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする✧

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める✧

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

