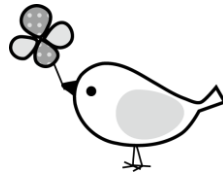


すまいる



令和5年10月10日
佐世保市立三川内中学校保健室
ほけんだより
文責:中尾 典子 No.5

10月に入り、ようやく朝夕の肌寒さが、秋の深まりを感じさせるようになりました。いよいよ駅伝競技大会です。毎朝の練習では、苦しい練習も一生懸命取り組む姿に力をもらっていました。これまでの練習で身についた力を一人一人が発揮し、たすきを繋いでほしいと願います。また、合唱コンクールへ向けての練習では、学年のよさが表れている素敵な歌声が響いています。学校行事に真剣に取り組むみなさんの姿に頼もしさを感じつつ、三川内中のよさ「心ひとつに」を実感しています。



三川内中学生徒の視力の状況

今年度の「裸眼視力 1.0 未満(B 以下)」の割合は、**54%(昨年度 49%)**でした。県平均は 57%、全国平均は 59% です。

子どもたちの視力が危ない!

文科省の報告では、2018 年以降過去最多が続いています。背景には、①夜型の増加②野外活動の減少③テレビや PC・スマートフォンなど電子機器の長時間視聴が指摘されています。さらに、「裸眼視力 0.3 未満(C 以下)」の割合は、女子に特に多く中 3 女子は 36%に急増しています。

メディア機器の使い過ぎによる目への影響

近視とは…

目の中のレンズで光を調節して、物を見ていますが、そのレンズが光の調節ができず、遠くの物にピントを合わせることができなくなっていることを「近視」といいます。

遺伝的な要因もありますが、近くのものを見る時間が多いこと、室内での活動が多いことなども原因とされています。最近では、メディア機器利用時間が増えたことから、低年齢で増えてきていることが問題となっています。

急性内斜視とは…

正面を見ているときに、黒目が内側に寄ってしまう内斜視のうち、急に発症する内斜視を「急性内斜視」といいます。はっきりとした原因はわかりませんが、近年増加傾向にあり、スマホやゲームなどを近距離で長時間見つめ続けることが影響しているのではないかと指摘もあります。

- こんなことはありませんか？
- 物が二重に見える、ぼやけて見える
- 片目で物を見ているような気がする
- 人から黒目の位置がおかしいと言われた

家庭で、メディアについてのルールがありますか？

例) 「スマホは、自分の部屋には持ち込まない」など…



あなたの大切な目を守るために…

デジタル画面を見る時の5つのルール

- 1 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう
- 3 目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 4 休み時間は目を休めて、できるだけ明るい屋外で体を動かそう
- 5 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

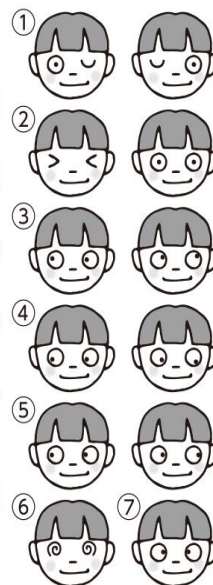
公益社団法人 日本眼科医会「目の健康啓発資料より」

やってみよう

目のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

**引き続き、感染症予防をしよう！
インフルエンザ、コロナウイルス感染症が
流行しています！**

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。こまめな手洗い、部屋の換気、十分な睡眠と栄養に気をつけて、引き続き感染症を予防しましょう。

保護者の方へ

「治療は済ませましたでしょうか？」

夏休み前に治療のお願いをお渡ししていたお子さんの治療が済みましたら、治療済み証を提出してください。まだのご家庭は、なるべく早めに治療を済ませさせていただきますよう、よろしくお願いいたします。