

保健だより

令和7年10月4日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子



日常から視力低下予防の行動をしよう 「目の健康を守る 原外 eye プロジェクト」

10月10日は「目の愛護デー」です。4月の定期健康診断から約半年が経ち目の健康について見直すちょうどよい時期もあります。

4月の健康診断の結果、視力1.0（正視）未満の割合は、1年生69名（61.0%）、2年生72名（60.6%）、3年生69名（64.5%）であり、令和6年度全国の中学生の割合の61.2%と比較すると3年生は1.0未満が多い割合でした。これは、スマホなどの電子機器の画面を近距離で長時間使用する機会が増えたことも影響しているといわれています。人は外界からの情報の8割を視覚からとりいれるといわれています。それほどまでに大切な目の視力低下を防ぎ、生涯にわたって目の健康を保ちたいものです。

そこで、生徒の保健給食委員会の取り組み「目の健康を守る 原外 eye プロジェクト」で、いつも目を酷使している日常を見直し、大切な目の健康を保つ行動を今から始めていきましょう。

原宿外苑中の取り組み

1. 目と目の健康について知らせる。

（保健だより、生徒委員会の広報活動）



2. 学校生活を含め日常から視力低下予防の行動を積極的に促す。

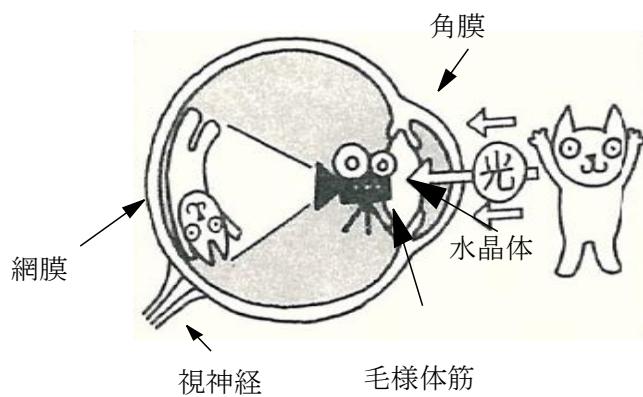
①デスクワークは30センチ離して物を見る。

②家での学習中に「3つの20」の行動で目をリフレッシュする。
20分に1回、20秒以上、20フィート（約6メートル）遠くを眺める。

3. 外遊びを推奨する。（昼休みの外遊び、日常の身体運動）

4. 電子機器の画面を見る時間などの機能制限（スクリーンタイム）
を推奨する。

目はどうやってものを見ているのか？

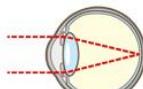


私たちの目は、カメラのような仕組みになっています。ものに光が反射することで、光は眼の「角膜」を通り、「水晶体」（レンズ）にくっついている毛様体筋が引っぱったり 縮んだりして水晶体の厚さを調節し、目の奥にある「網膜」に光の像を写すようピントを合わせます。

網膜にある視神経はその光を感じると、脳に信号を送ります。脳はその信号を受け取って、正しい色や形を認識します。

近視、遠視はどのような状態をいうのか・・・

「近視」や「遠視」は光がうまく視神経（ししんけい）のある網膜に集まらない状態です



☆「近視」は目に入った光が、網膜より手前で焦点を結ぶ状態です。

近くの物体ははっきり見えても、遠くのものはぼやけて見えます。近視についてはほとんどが、眼球の前後方向の長さを表す「眼軸長」が正常よりも伸びてしまうことで生じています。これを「軸性近視」と呼びます。

その他に、「仮性近視」といって、長時間の近業を続けたために、レンズの役割をしている水晶体の調節を行っている筋肉が長時間緊張することで筋肉の疲労により調節ができなくなってしまう近視もあります。

☆「遠視」は目に入った光が、網膜の後ろに焦点している状態をいいます。



これは、眼軸長が短かったり水晶体や角膜の光を屈折させる力が弱いのが原因と考えられます。遠くを見るときも近くを見るときも見えにくい状態です。網膜の後方でピントが合うため、遠くを見る時は、毛様筋による調節も少しで見えますが、近くを見るときは強く調節をしないとはっきり見えないので、遠くも近くも常に毛様筋の調節が必要になるため疲れやすい目です。



眼軸長が伸びて起こる「軸性近視」がなぜ問題なのか。

小児期に進行する近視の大部分は、眼軸長が過剰に伸びて起こり、これに伴って相対的に焦点が網膜の前へずれるために起こります。このため近視が強度になるにつれて眼軸長が伸びることで、黄斑変性症、緑内障、網膜剥離など見えなくなる目の病気が起こるリスクが高くなります。

文科省が令和2年度に子どもの視力低下の実態を把握しようと、各地の小中学生およそ8600人を対象に行なったところ、小学校6年生で既に眼軸の長さは成人と同程度に伸びてしまっていることがわかりました。

また、視力検査でも裸眼の視力が1.0未満だったのは、小学1年生でおよそ2割だったのが、中学3年生ではおよそ6割に増加し、およそ3割は0.3未満になっていました。小学校高学年の時点で眼軸長が成人の平均に達していて、早い年齢で近視が進行していることが見受けられます。眼軸長の長さは体の成長に合わせてさらに伸びる危険性もあります。



学校眼科医の糸井素純先生より学校保健委員会にて「ICTと目の健康について」のご講話の内容です。

中、高校生で1.0未満の近視の割合が増加傾向にあることが問題視されています。これは、眼軸長の延伸による近視で、眼軸長の延伸とは、眼球が大きくなることであり、眼球が大きくなると将来的に緑内障などいろいろな目の疾患になるリスクが高くなるので、問題だとされています。昔よりも今の子どもは概して体が大きいので眼軸も大きい傾向にあります。成長と共に眼軸も大きくなるわけです。それに加えてスマホやタブレット等、一定の近距離でものを見続けることが眼軸の延伸に繋がります。学校で使用しているタブレットとスマホでは、見る距離がスマホの方が近いので注意が必要です。予防のためには30cm以上離してみると良いでしょう。そして目を休めるために遠くを見るようにしましょう。外に出て一定時間、紫外線を浴びることも眼軸長の延伸を予防することには効果があります。スマホ、タブレットは30センチ以上離してみると、休み時間は外の遠くの景色を眺める、一日のうちである程度外遊びをするなどを意識的にするといいでしよう。