

保健だより

令和6年5月21日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関陽子

眼の健康について考えよう

4月20日に行った視力検査の結果、裸眼でA(1.0未満)に加え、1.0未満で眼鏡やコンタクトを使用している人を含めると全校で61.2%でした。(令和3年度全国平均60.28%)

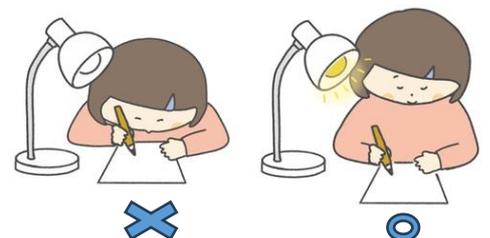
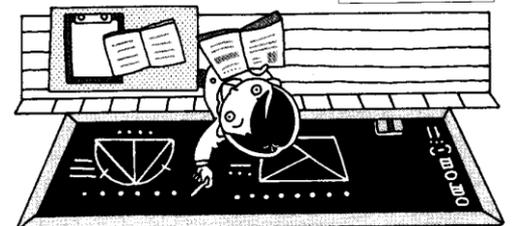
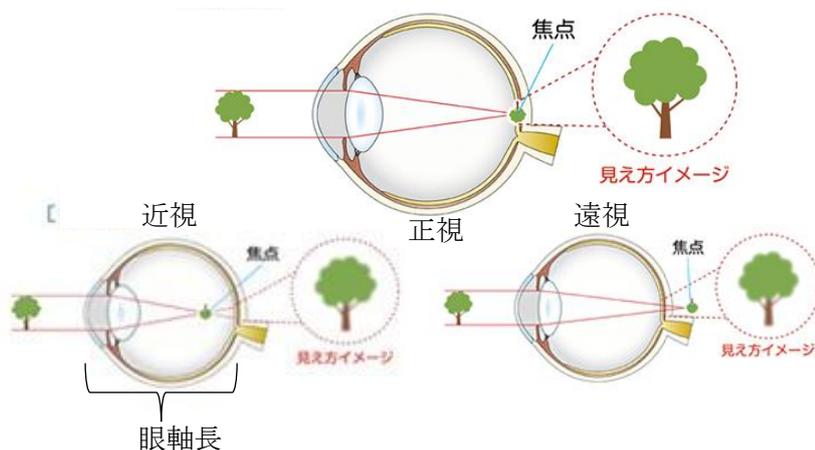
B以下(1.0未満)の生徒には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。学習を快適に進めるためにも早めに眼科専門医に受診、検査を行っていただき、病気の有無を確認しメガネなどで矯正することをお勧めします。

1.0未満は近視も遠視も含まれます。

「近視」は目に入った光が網膜の手前で焦点を結ぶため、近くのものははっきり見えても遠くのはぼやけて見えます。「遠視」は目の厚みが短かったり、水晶体や角膜の光を屈折させる力が弱いのが原因で、網膜の後ろに焦点を結び、近くも遠くも見えにくい目です。

「近視」のほとんどが、眼球が前後方向の長さである「眼軸長」が正常より伸びてしまうことで生じる「軸性近視」と言われています。近視が強くなるほどこの眼軸長は長くなり、一度伸びてしまった眼軸長は縮めることはできません。眼軸長が長いほど、将来目の病気を生じる頻度は高まるといわれています。

見え方のイメージ



目の健康のためにも、スマホ、タブレット端末は時間を決めて使いましょう。

この軸性近視を予防するために、近くでもものを見る作業は、目から30cm以上離す。また、できるだけ毎日一定時間、明るい屋外での活動をするのが最も重要です。学校での授業は黒板を見ることが多いためにあまり問題がありませんが、自宅での学習やスマホやタブレットを見る時は、注意が必要です。

- ・30cm以上離してみる。
- ・20分に1回、20秒以上、約6メートル遠くを眺めるようにする。
- ・目や脳の疲労を避けるために、携帯、タブレット端末の使用は長時間の使用を避けて時間を決めて使いましょう。