

ほけんだより10月

令和 8 年 10 月 1 日

吉川市立吉川中学校



視力低下の低年齢化が問題になっています。



スマホ、タブレット、パソコンが当たり前になった今、誰もが目を酷使しています。デジタル機器と上手に付き合っていく事が大事です。

デジタル眼精疲労に注意！

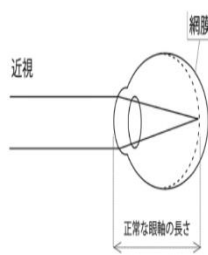
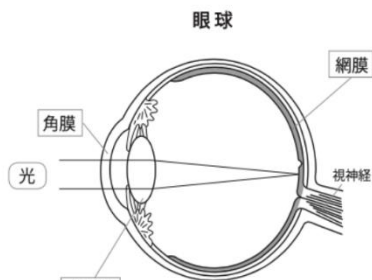
スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



近視のメカニズムは……

近視とは、眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が、網膜より前になっている状態です。



近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかりました。

30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！

近視を防ぐための生活習慣は……

① 外で過ごす時間を増やしましょう。

近いところを見る作業以外に、世界共通で認識・信頼されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。

日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。したがって近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが、最も近道かつ確実な方法とされています。近視がある子もない子も、1日2時間は外にすることが有効です。

② 近いところを見る作業では注意しましょう。

これまでの研究から、読書や書き物をするときは、少なくとも 30cm 以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないことが、近視予防に効果がある

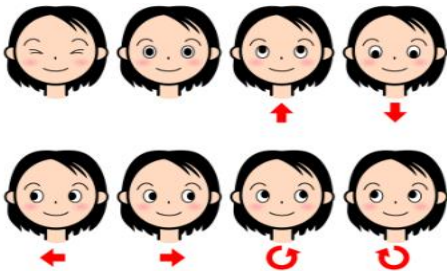


と証明されています。読書や書き物をするときは、十分な明るさ(照度計で 200 ルクス以上)を保つようにも気をつけましょう。

※ルクス:光に照らされたものの表面の明るさ(照度)を表す単位
照度計で測定する。



目の体操でスッキリ！



目をぎゅーとつぶる
目を大きく開ける
上を見る 下を見る
右を見る 左を見る
目を左回し 目を右回し



こんな姿勢は



目が見つかります！

気象痛に悩んでいない？



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！ 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



インフルエンザが流行り始めています。

今年は、例年よりインフルエンザの流行が早まっています。また台風も多く発生し、それによる雨も続き、体調を崩している人が、増えています。体調管理がますます大事になって来ます。10 月末日には合唱祭も行われます。疲れたなと思ったら、早めに休む、朝食はしっかり摂る、など自分に合った対策を早めに講じてください。

～保護者の皆様へ～

近年、香り付きの洗剤や、香りが持続する柔軟剤などがブームとなっています。しかし、香りは人それぞれ感じ方が違います。

頭痛などの体調不良を起こす人もいますので、使用量の目安などを参考にしていただく配慮をお願いします。

もしお子様が、香りが原因で体調不良になった場合や、お悩みの際は保健室にご相談ください。

