

北高 SMILE

第7号

令和5年10月発行
長崎北高校保健室



最近は、日中も過ごしやすい気候となり、「〇〇したいな」と意欲がわいてきませんか？
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…「〇〇の秋」というのは、そんな秋の穏やかな気候が心に与えてくれるプレゼントかもしれませんね。

ところで、「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある詩人が息子に贈った手紙の中で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10/27～11/9は読書週間。本を読むにも、健康な目が働いてくれているからこそ、多くの知識と感動を得ることができるのです。

「〇〇の秋」を楽しめるのも健康な体と心があってこそ!!体と心は皆さんの一生を共に歩むパートナーです。普段は、勉強に部活動に忙しく、自分の体について考える時間がないかもしれませんが、「いつもありがとう」と体と心の声を聴く「健康の秋」始めてみませんか？



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。



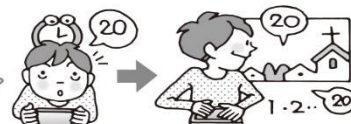
1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

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。…………

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた遠くを**20**秒眺める

生徒保健委員会より

1000健康情報コーナー



1-2保健委員

視力が**1.0**以下の子供が増加中?!

*2021年調べ(全国)

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

みなさんは上の表が何を表しているかわかりますか？実はこれ、視力が1.0未満の全国の子供たちの割合を表しているんです。表から読み取るように、約30年で各年代の割合がそれぞれ10%以上増加しています。

視力の低下の原因の1つに「近視」があります。近視とは「近くのものばかり見えるけれど、遠くのものかぼやけて見える状態」で、先程の話をふまえると、私たち高校生の10人に7人は近視の人がいるかもしれない...ということになってしまいます!!

北高生の実態は??

1学期に実施した視力検査の結果(人)

人数		A	B	C	D	矯正
3年	228	46	13	13	10	146
2年	238	61	20	16	10	131
1年	240	68	13	22	15	122
全校	706	175	46	51	35	399

北高生においても、授業や日常生活に影響が出るといわれるC以下の生徒、メガネやコンタクトなど何らかの矯正を行っている生徒が多いことがわかりますね。

今日のテーマ



大切な目を守ろう

今回は1-2と2-2の保健委員が目の健康について記事を作成しました。

近視になったらなぜ困る?

「もしも近視になってもメガネやコンタクトをつけられればいいや!」と考えている人はいませんか？実はなかなか危険なもので、近視の人は将来進行して失明する可能性もあり、緑内障や網膜剥離になる確率が高くなります。

右の表を見て下さい。近視がない人と比較して目の病気によるリスクが高くなります。目を大切にしましょう!

	緑内障	網膜剥離
弱視	4倍	3倍
強近視	14倍	22倍



近視を予防する生活習慣

画面や本から30cm以上距離をとり、背中を伸ばすと、自然と足距距離が取れます。

外で過ごす時間を増やそう
直射日光にあたる必要はなく、日陰で過ごすのも大丈夫です。日光にあたる時は紫外線などの対策をしましょう。

部屋の明るさを調節しよう
部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると目の負担が大きくなってしまいます。なるべく適切な明るさにするように心がけましょう。



1-2 野保健委員

視力・見え方に不安がある生徒は

早めに眼科へ行き、医師に相談しましょう。