



10 10 →

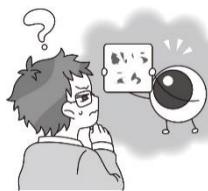
* 勿来第一中学校 保健室 令和5年10月10日発行 *

10月10日は、「目の愛護デー」です。10を横に見ると、眉（まゆ）と目の形に見えるから制定されたそうです。この機会に、自分の目を大切にする生活を考えてみましょう。

みなさんは「老眼（ろうがん）」という言葉を聞いたことがありますか？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。「中学生の私たちにはまだ関係ない」と思うかもしれません、10代でも、一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼（ろうがん）」になる人が増えています。

※ スマホ老眼は、医学的な病名ではありませんが、長時間スマホやゲームの画面を見続けることによって、目のピント調節がうまくできなくなってしまい、老眼のような症状が出来てしまうことをいいます。症状は、一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴のひとつです。

- 目の乾きやショボショボする感じがある
- 夕方や週末になると、物が見づらくなってくる
- 手元の文字やスマホの文字が見づらくなった
- 首や肩のこり、頭痛がひどくなったり
- 光をまぶしく感じるようになった
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わなくなったり



こんな症状はありませんか？

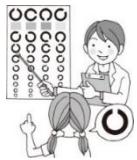
近距離にあるスマホ等の小さな画面を見続けることは、目にとって大きな負担になっています。スマホ等を全く使用しない生活をするというのは難しいかもしれません、自分でできる対策を決めて使用することが大切です。起きている間、ずっと働いてくれている自分の目に感謝して、目にやさしい生活を心がけて過ごしましょう。

- 画面と目を近づけすぎない … 目と画面の距離は30cm以上を目安にする。
- 意識的にまばたきをする … 目の表面をうるおわせる。目のまわりの筋肉をほぐす。
- 寝る前にブルーライトを浴びないようにする … ふとんの中では使わないようにする。
- 疲れたら目のまわりを温める … 目のまわりの筋肉をほぐす。
- 画面から目を離して遠くを見る … 30分に1回は休けいをとる。
- 眼球ストレッチ … 眼球を上・下・右・左、ぐるっと1周！
- 睡眠時間をしっかり確保する … 目の疲れを次の日に残さないようにする。



自分ができそうなことから選んで、実践してみましょう！

* 勿来一中の視力検査の結果（1学期実施） *



《 裸眼視力（メガネやコンタクトレンズを使用していない人） 》 … 129人



A	B	C	D
72人	20人	26人	11人
56%	16%	20%	9%

B以下→ 57人 44%

《 矯正視力（メガネ・コンタクトレンズを使用している人） 》 … 86人



A	B	C	D
17人	32人	32人	5人
20%	37%	37%	6%

B 以下→ 69人 80%

視力検査でB以下だった人（左右どちらかBだった人も含む）は、学校生活に支障がでることもあるため、受診をおすすめしています。メガネやコンタクトレンズをしている人でも、度数やレンズが合っていないこともあります。まだ受診していない人は、早めに医療機関を受診して、目の状態を確認してもらいましょう。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。



《 受診報告書提出状況（10月6日現在） 》

- B以下の人 126人 → 提出済 31人 (25%)



「見る力」をきたえると運動機能や集中力もアップします！目の体そうやビジョントレーニングをすることがおすすめです。保健室前にも掲示しているので見てみてください。 



目のことわざクイズ

①僕の（　？　）は
お母さんだ。ゲームをして
いるといつも注意される。
僕のことが嫌いなのかな。

② この前、「あなたの目が
心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。
(　　?) とはこのことだ。

③お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。
これは僕にとって（　？　）だった。

答え ①…B: 邪魔なもの
②…C: 厳しい人でも涙を流すことがある
③…A: 急に視界が開けたように
 真実がわかるこ

