



豊崎中学校

保健室

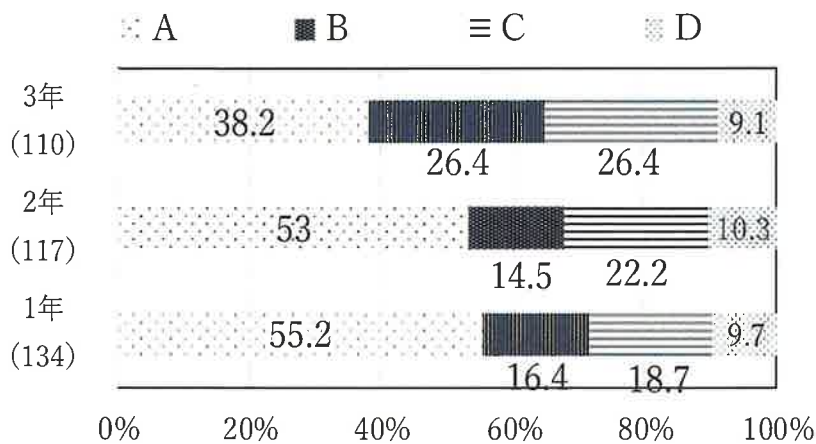
令和7年10月9日(木)

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも集中しすぎて目と本の距離が近くになっていませんか？10月10日は目の愛護デーゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

## 視力検査結果

☆裸眼または矯正視力がC・D判定になった生徒で、眼科の受診がまだの生徒は早めに受診して下さい。今回再受診勧告をだしています。眼科受診したけど、結果をまだ出していない人は報告をお願いします。

| 判定 | 測定値     | 学業上必要な対策                 |
|----|---------|--------------------------|
| A  | 1.0以上   | 学業に支障ありません。              |
| B  | 0.9～0.7 | 学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。 |
| C  | 0.6～0.3 | 学業に支障があるので医師受診が必要        |
| D  | 0.2以下   | 就学指導のために医師受診が是非必要。       |



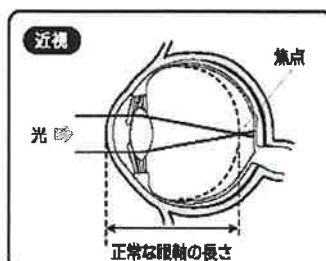
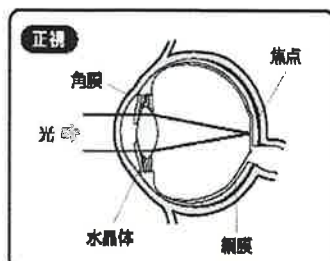
今年度の本校の視力検査結果では 1.0 未満 51.2%でした。また C・D 判定 (0.7 未満) の生徒は 32%で、およそ 3 人に 1 人が要受診者となりました。受診をお勧めした生徒のうち、これまでに病院受診したのは、12% (10月9日現在) です。『人が受ける情報の約 8 割は視覚から』とも言われています。要受診だった生徒は、眼科を受診して視力低下が進んでしまうのを防ぎましょう。

## 近視の話

### Q1 近視ってどういうこと？

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



「何だか前より見えにくくなった」という人最近多いのではないのでしょうか。中学校では近視の人は、なんと約 60%とされています。

### Q2 近視の原因は？

#### A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境(生活スタイル)**による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



### Q3 近視を放置しているとどうなる？

#### A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



このような目の不快な症状は  
「疲れ目」かもしれません。  
放っておくと、肩や首のコリや  
イライラなど体全体に不調が  
広がってしまうことも…。

☐ 重たい ☐ 痛い ☐ かすむ ☐ しょぼしょぼする ☐ 乾いた感じがする

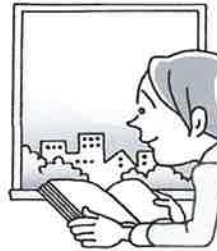
## 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ  
ラックスできます。また、涙の  
表面には蒸発を防ぐための油の  
層があります。目元の血行が良  
くなると油が出やすくなり、目  
が潤う効果もあります。



## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピ  
ンと張った緊張状態です。とき  
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる  
めてあげましょう。読書や勉強  
の合間には、窓の外景色を見  
て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中にな  
ると、まばたきの回数がぐんと減  
ります。まばたきをしないと涙  
が十分に行き渡らず、ドライア  
イになることも。意識してまば  
たきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからず  
と動きっぱなし。しっかり睡眠  
をとって、目を休める時間をつ  
くってあげてくださいね。よく  
寝ても疲れがとれないときは、  
眼科へ相談しましょう。

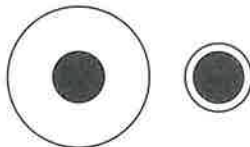


## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

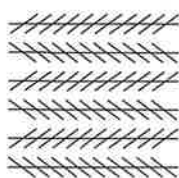
A タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



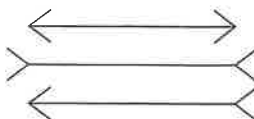
B まん中の●は  
同じ大きさ？



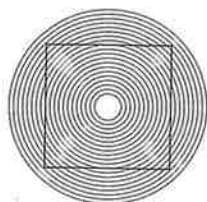
C 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



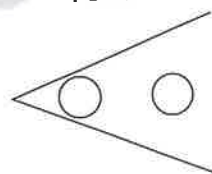
D 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。

どう見えますか？

### 見るときの注意

長い時間じっと見続けると、頭がく  
らくらしたり、気分が悪くなったり  
することがあります。  
疲れたら目を離して、休憩をとりま  
しょう。