

ほげんだより10月

令和7年10月2日
西条中学校
保健室

朝晩が涼しくなって山が色づきはじめます。秋が深まり冷たい露が草木に宿るこの時期を二十四節気で「寒露」といい、秋の長雨の終わり、澄んだ秋晴れの過ごしやすい日が多くなります。空気が乾燥し、夜空の月が美しく見えます。10月の終わり頃は、早朝に霜が降りはじめ「霜降」といわれる季節となります。気温差があり体調をくずしやすいので上着の着脱で体温調節ができるようにしましょう。

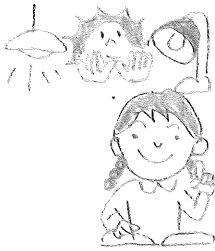
目のSOSをチェック!!目にやさしい生活しよう!

チェック項目

- ☐ 目がショボショボする。
- ☐ ぼやけて見える。
- ☐ 目がかわく。
- ☐ 目やにが出る。
- ☐ 涙が出る。
- ☐ 目が赤くなる。
- ☐ 光がまぶしい。
- ☐ まぶたがピクピクする。
- ☐ 首や肩がこりやすい。
- ☐ 頭が重い、痛い。

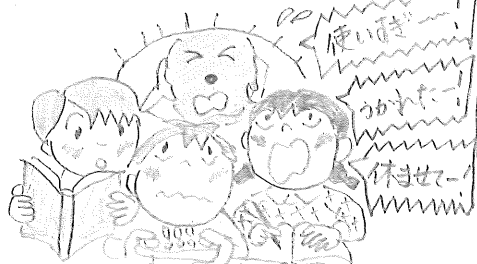
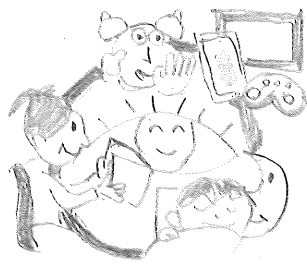
目にやさしい環境

- 本を読んだり勉強したりするときは、部屋を明るくする。
- ノートや本に、直射日光が当たらないようにする。
- 勉強するときに、手もとに影をつくらない。
- 前髪が目にかからないようにする。



目にやさしい行動

- テレビやゲームは時間を決める。
- ゲームやスマホは、30分ごとに10分休ませる。
- いつも姿勢をよくする。
- たっぷり睡眠をとる。

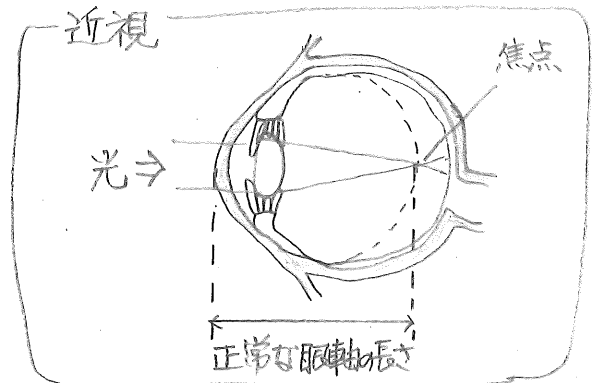
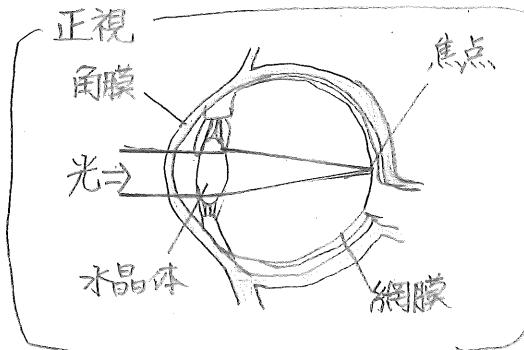


近視のはなし

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。カメラのレンズが目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜です。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。



Q2 近視の原因は?



[A] 最近では環境が原因の近視が増えている

近視の原因は、「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。環境では、生活スタイルによる影響が大きいといわれ、スマホなどの使いすぎで、近くを見ることに一生けん命目の筋肉を使っていると、ピントを合わせるために、結果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!!

実は、近視は万病のもとといわれ、近視が強くなりすぎると「緑内障」になりやすくなったり、治療のない「病状近視」に進んだりします。これは、失明することもあるので、定期的受診が必要です。

