

# Self-Health Care

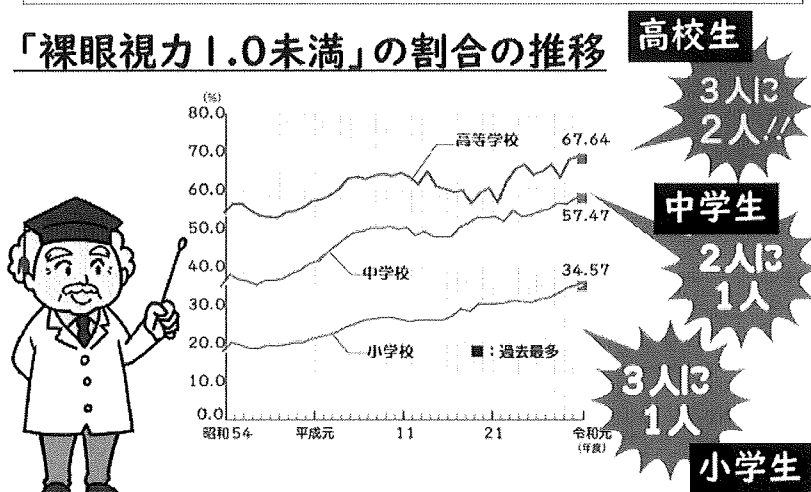
浅羽中では、先週インフルエンザによる欠席者が急増しましたが、少しずつ減少しています。しかし、まだまだ油断はできません。引き続き、感染症対策をお願いします。

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。またゲームで遊んでいる人も多く、メディア機器との付き合い方を改めて考え直してみることが大切です。今年度、浅羽学園の小中学校の健康の日で「メディアと健康」について考えています。今月は「メディアと目の健康について考えよう」というテーマで指導しました。

## 私たちの目が危ない!

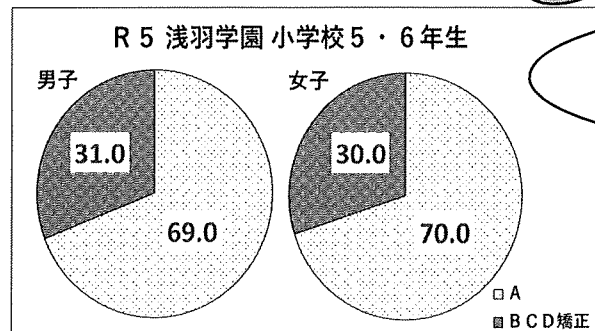
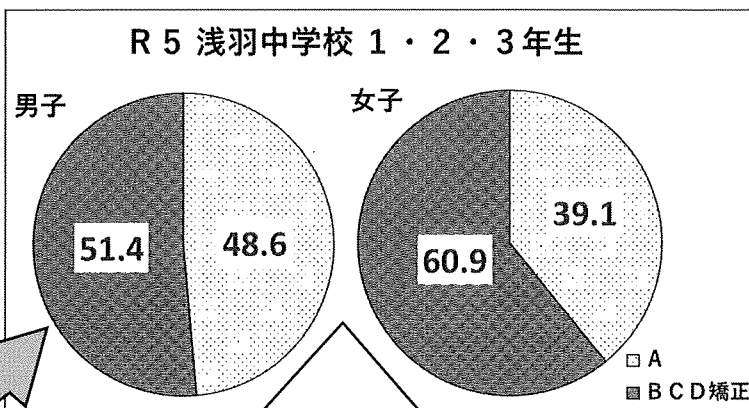
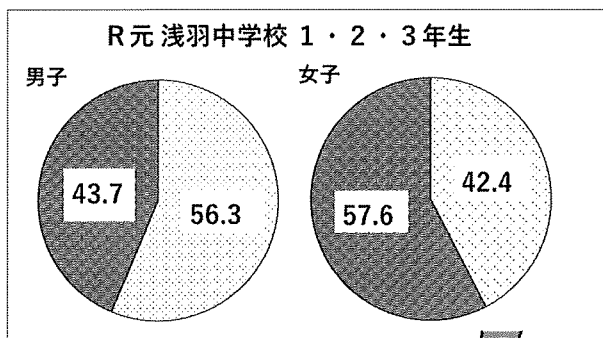
### 視力1.0未満の人が増えています

#### 「裸眼視力1.0未満」の割合の推移



左の折れ線グラフは、全国の小中高生「裸眼視力 1.0 未満の割合の推移」です。令和元年度では、過去最多になっていて中学生においては2人に1人が 1.0 未満という結果になっています。

浅羽中学校においても、今年度と令和元年度の結果を比べると 1.0 未満の生徒は増加傾向にあります。(下記円グラフ) 小学校から中学校になると 1.0 未満の生徒は、顕著に増加しています。



令和元年度→令和5年度 1.0 未満の生徒  
 男子:7.7%増 女子:3.3%増

多くの方は大人になると近視の進行が止まるのですが、最近では大人になっても近視の進行が止まらない人が増えています。近視が様々な病気を引き起こす危険性<裏面>を認識し、できるだけ早く生活習慣を改めるなど対策をとることが重要です。

## 近視になったらなぜ困る？

もし近視になってしまっても、「メガネやコンタクトレンズをつければ、見えるようになるから大丈夫」と考えている人はいませんか。近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離など様々な目の病気になる確率が高くなってしまいます。近視がない人と比較して、強度の近視になると10倍以上も目の病気になるリスクが高くなってしまいます。

	緑内障	網膜剥離
弱度近視	4倍	3倍
強度近視	14倍	22倍

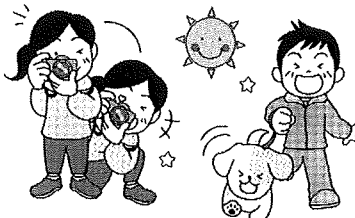


## 近視になるのはどうして？

近視になる原因は実はよく分かっていません。目をたくさん使っても近視になる人もいれば、ならない人もいます。それでも地方の学校と都会の学校と地方の学校を比較すると、近くを見る機会が多い都会の学校の方が近視の子供が多いという研究結果もあります。読書や勉強だけでなく、遊ぶ時もスマホやゲームなど、近くを見ることが多い人は注意が必要です。また、「外遊び」の時間も近視に関わっていることが分かっています。日光に当たる外遊びの時間が少ない子供は、外遊びが多い子に比べて近視になりやすいです。「近くを見る時間が赤くなること」「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きく関わっていると考えられます。

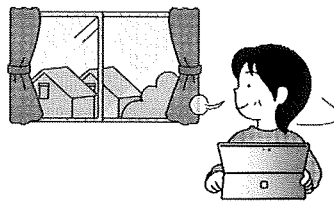
## 近視予防のためにやってほしいこと

屋外活動を増やす。



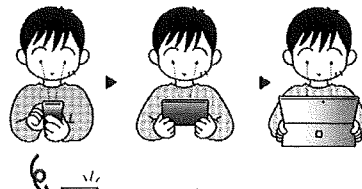
いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



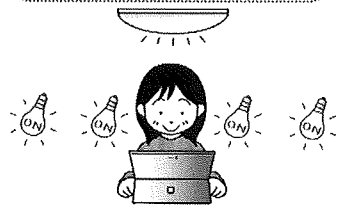
画面から目をはずす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

## 10代でも老眼!?



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。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。



### 1つでも当てはまったら「スマホ老眼」かも

- 気づ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

スマホなどを近くで見続けることで目に負担がかかり、ピントを合わせにくくなる  
ことが原因です。

