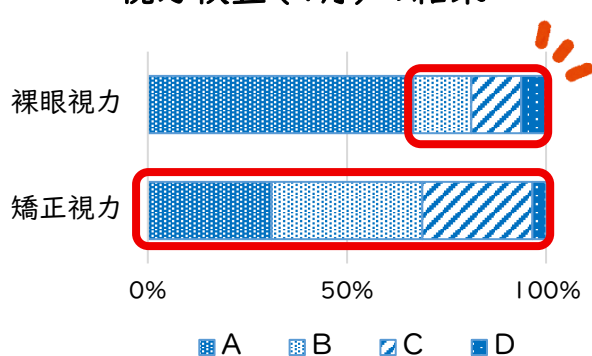




令和7年10月14日(火) 岩城中学校 保健室

目を大切にしよう

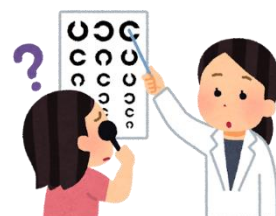
視力検査(4月)の結果



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。今年度の視力検査(4月)の結果、**全校の約58%の生徒が裸眼視力1.0未満**でした。(メガネやコンタクトを使用している人を全て含みます。)

視力の低下は、全国的に問題視されていて、令和6年度の裸眼視力1.0未満の中学生の割合は、**60.6%***となっています。

*令和6年度学校保健統計(確定値)より



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。ものが光に反射すると、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、眼球が楕円状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 最近環境が原因の近視が増えています

近年近視が増えているのは、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、結果的に近視になるのです。

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。近視が強くなると、「**緑内障**」という病気になりやすかったり、「**病的近視**」に進行しやすくなったりします。現代ではたくさんの人が近視になってしまっていますが、「矯正して見えれば良い」では済まされないものもあるのです。

目の健康を守るための タブレット・スマホの 使用ルール



- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
 - ☑ 30分に1回は目を休ませる
 - ☑ 外で過ごす時間を作る
- (平均1日2時間を目安にしましょう)