



令和7年10月1日
小平市立花小金井南学校
保健室

残暑が例年より長く続いていましたが、近ごろは朝晩、涼しくなってきました。寒暖差が出てくると体調を崩しやすくなります。合唱コンクール目前になって、「かぜをひいた!」「声がでない!」というようなことにならないように、しっかり体調管理をし、当日は練習の成果が発揮できるようにしましょう。



ホントは
ちょっと怖い!?

近視の話



今月の保健目標
目を大切にしよう

「なんだか前より見えにくい」と感じる人、最近多いのではないのでしょうか。今中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。



近視ってどういう状態?

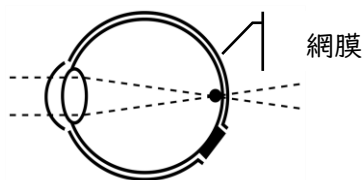
眼球が変形してピントが合わない状態です



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、フィルムに当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。

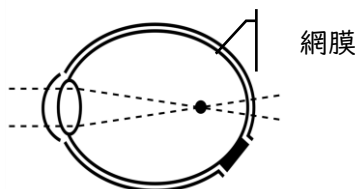
正 視

網膜にピントが合うため、近くのもの
の遠くのものもしっかりと見えます。



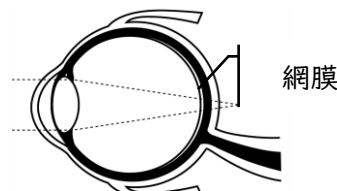
近 視

見たもののピントが網膜の手前で
合ってしまい、遠くのものが見え
なくなります。



遠 視

ピントの合う場所が網膜の後ろになっ
ています。強い遠視になると、近くのも
の遠くのものもしっかり見えません。



毎日の生活でこんなことはありませんか?

- ☐ 授業中、黒板が見えにくい
- ☐ 本読むとき、顔を近づける
- ☐ ものを見るとき、目を細める
- ☐ テレビに近寄って見てしまう

左のチェックに多く当てはまる人
は、遠くが見えにくい「近視」に
なっているかもしれません。



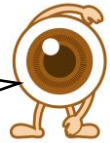
裏面に続く





近視の原因は？

最近では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。スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命に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、ピントを合わせることを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



近視を放置しているとどうなる？

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。近視が強くなると失明原因 1 位の「緑内障」になりやすかったり、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、「矯正して見えればいい」で済まされないものもあるのです。



近視の予防のためにできること

◎外に出て、日光を浴びる

1 日 2 時間以上屋外で活動しよう



◎近くを見る作業は 休みながら

20～30 分に 1 回、5 分程度、窓を開けて遠くを見るようにしよう。



◎疲れ目を放置しない

眼精疲労は、さまざまな目の疾患と関連があります。目が疲れたら適度に休憩をしましょう。



メガネをかけると**近視**が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

