

2023年10月25日（水） さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健委員会

今月の担当：I-3 (F.M) I-4 (I.E)

皆さん夏が終わって涼しくなりハロウィーンが近づいてきました。ここから冬にかけては、空気も乾燥し、様々な感染症が流行する時期でもあります。引き続き新型コロナウイルスも流行っているため、手洗いうがいなどを心がけましょう。

また、寒くなって家の中にこもる時間が増えると、ついついスマホを使い過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。そうすると心配なのが、視力低下など目の健康への悪影響です。



そこで、今月号では、目の健康についてお伝えします！！

【眼の現状】

パソコン、スマホ、タブレット端末… 私たちは、便利な生活を手に入れた一方で、人類史上、最も重い負担が目にかかる「超近視時代」を生きています。スマホやタブレットも急速に暮らしに浸透した現代社会では、かつてないほど近くを見る生活になっていますが、目の進化は時代の変化に追いついていません。近くを見れば見るほど、目に強い負担がかかり、その影響が出てきているのです。結果として、世界的に近視の人口が増えており、これからも増え続けることが予測されています。

そうした中、私たちの目には起っている異変については、NHKが興味深い記事をまとめているので、気になった方は以下の記事を読んでみてください。

NHK (2021年2月2日)。「目の長さが延びている？「目にとってかつてない危険な時代に」」。

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/myopia/> (2023年10月18日)

【目の健康を保とう】

目は外からの情報を得るための大切な器官です。皆さんもそんな大切な器官を一生守っていききたいですね。目の健康を保つためには、スマホを一日に使える時間を制限したり、ゲームを一日にやりすぎなかったりすることが大切ですが、ほかにも目によい栄養を取るなどの視点から目を守ることができます。

皆さんは目の健康を守ろうと努力していますか？以下に示した、全国健康保険協会のHP内の記事に、目の健康維持のための具体的な方策が載っていますので、ぜひ確認してみてください。

全国健康保険協会 (n.d.)。「10月 疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう」。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130925001/> (2023年10月18日)

【最後に】

10月10日を横に倒すと目のようにみえてきませんか？10月10日は目の愛護デーです。目の愛護デーは「目の健康や大切さに関する活動・報告」が行われる日です。この日は中央盲人福祉協会が1947年に決めました。皆さんも、今月は目の健康について考えて過ごせるといいですね！



参考文献

NHK (2021年2月2日)。「目の長さが伸びている？「目にとってかつてない危険な時代に」」。
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/myopia/> (2023年10月18日)

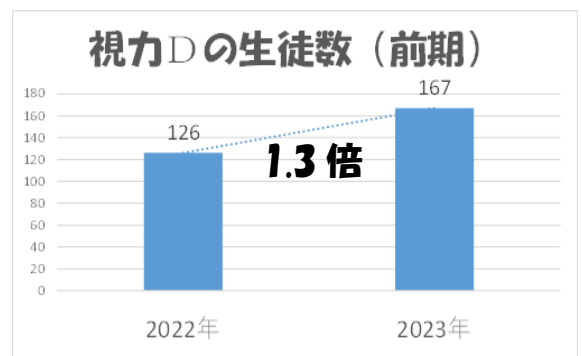
全国健康保険協会 (n.d.)。「10月 疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう」。
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130925001/> (2023年10月18日)

ほいくらし (2023年9月23日)「目の愛護デーとは？子どもと一緒に楽しむアイデア 3選も紹介」
<https://hoiku.mynavi.jp/contents/hoikurashi/childminder/knowledge/8666/> (2023年10月2日)



保健室より

MOISでも、昨年度と今年度の視力検査の結果（前期課程）を比較すると裸眼視力が「D：0.3未満」だった人の割合が1.3倍に増加しています。また、同集団で比較すると、2年生は昨年度に比べて1.2倍、3年生はほぼ同数でした。やはり視力が悪化している傾向にあります。



【視力低下のサイン ～こんな仕草してませんか？～】



顎を挙げて見る



近くで見る



片目を閉じて見る



目を細めてみる

*** 視力が低下している場合には、眼科医を受診しましょう！**