

ほけんだより

令和7年10月9日

# げんきだま



NO.10

八郎潟小学校・中学校 保健室

10月10日は  
目の愛護デー



みなさん、目を大切にしていますか？10月10日は、  
目の愛護デーです。自分自身の目の様子を知って、目に優  
しい生活を心掛けましょう

小学校では先週、視力検査を行いました。結果はす  
でに渡しています。「精密検査のすすめ」が渡った人は、  
機会を作って受診して下さるようお願いいたします。  
中学校の視力検査は、秋休みが終わってから計画してい  
ます。

## （目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をする
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

## 知っておきたい近視の知識

# 近視は目の病気になるリスクが高い？

近視は、近くのものが見えても、遠くのものが見えにくい状態です。スマホやタブレット、ゲーム機器など近く画面を見ることが多い現代病ともいえます。近視は、眼鏡などで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、近視の度合いが強くなるほど、将来、「網膜剥離」「緑内障」「白内障」などの目の病気になるリスクを高めることが分かってきました。そのため、子どものころから近視になることを防ぐこと、なってしまった場合はそれ以上進行させないことが大切です。

## 視力低下や近視の予防にできること

### ①屋外で過ごすことを増やしましょう。

- なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視を予防するために望ましいと考えられています。休み時間は積極的に屋外で過ごし、休日も1日2時間は屋外で過ごしましょう。

### ②できる限り、近いところを見る作業は短くしましょう。

- 視力低下や近視の発症予防には、「長時間、近いところを見る作業に気をつける」ことが重要です。スマートフォンやタブレット、ゲーム機器の使用も「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが大切です。
- 近いところを見る作業の時に気をつけたいこと。

- ★対象から30cm以上、目を離す。
- ★30分に1回は、20秒以上目を休める。
- ★背筋を伸ばし、姿勢をよくする。
- ★部屋を十分に明るくする。
- ★使用する機器の明るさを適切に調節する。

