

保健だより



藤岡中学校
保健室
R7. 10

10月になり、秋らしい気候になってきました。学校のイベントでは藤華祭がありますね。みなさんが、頑張っている姿を見られることを楽しみにしています。

藤華祭までに生活リズムを整え、手洗いうがいをしっかりと行って健康な身体で参加しましょう。



すみずみまで洗って
あらいきれいな手

いしき意識して
あらい洗ってみよう!



かぜはやはしじき
風邪が流行り始める時期になりました。手洗い
がんばってくれる人も多いと思いますが、隅
すみずみまでできていますか？ 実は洗い残しが多い場
しょ所があるんです。

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？

ほんとは
ちょっと
怖い？

近視の話

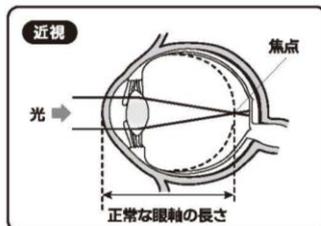
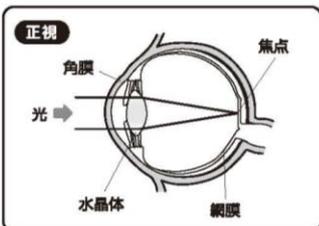


「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

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。



Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えていきます

「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、結果的に近視になってしまうのです。



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

じつは、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」になりやすくなったり、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方が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。

