

# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和6年10月号

10月となり、徐々に朝晩の空気が冷えてきましたね。  
風邪を引きやすい季節ですので、のどを乾燥させないように、こまめに水分補給をしましょう。  
また、心身の疲れが溜まりやすい時期でもありますので、疲れを癒すことができるよう、こまめに気分転換をしてくださいね。

## 10月10日は目の愛護デー

高校生の約7割が裸眼視力1.0未満

近視を放っとかず、進行しないように予防しよう！！

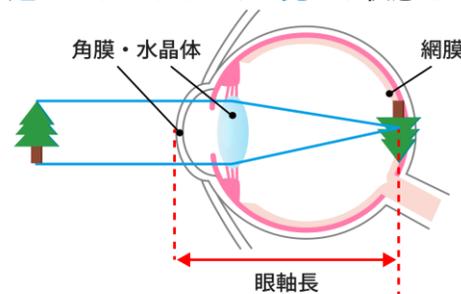
### ○ 近視とは？ ○

近視とは、眼球が前後に長くなってしまふことにより、目に入った光線のピントの合う位置が網膜より前になり、結果、近くのもののはっきり見えるが、遠くのはぼやけて見える状態になったことを言います。

近視になってしまう原因には、遺伝子と環境が関わっていると考えられており、屋外活動の減少や近いところを見る作業の増加といった環境が近視を進行させてしまうそうです。

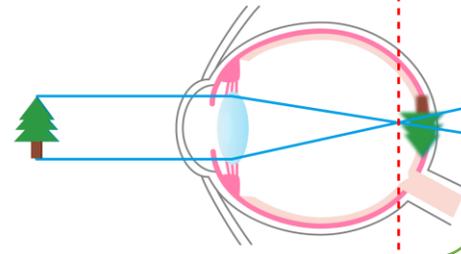
近視は進行性の病気であり、治すことができません。また、近視であると、将来的に緑内障といった目の病気になりやすいです。そのため、近視の予防をすることが大切です。

#### 正視



#### 軸性近視

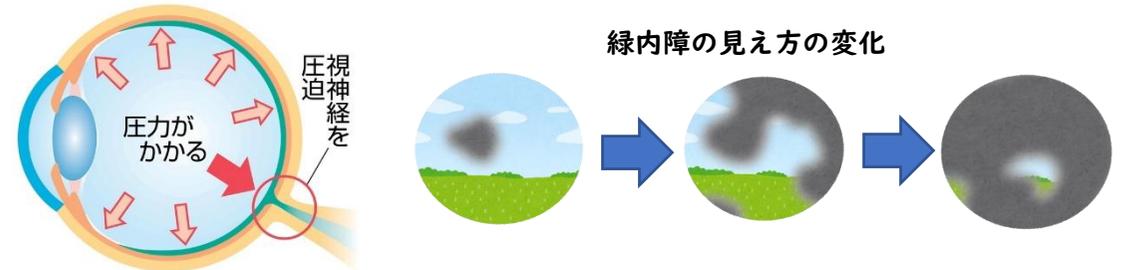
近視の多くは軸性近視とされています。



### ○ 近視であるとなりやすい！様々な目の病気 ○

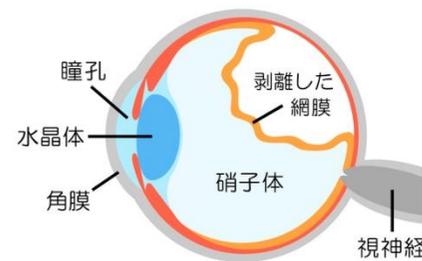
#### 【緑内障(りょくないしょう)】

眼圧(眼球内の圧力)が高くなることによって、視神経が損傷し、視野が徐々に狭くなる病気です。進行すると完全な失明になってしまうおそれがあります。自覚症状がないため、発症していても気づきにくく、眼科検診で見つかることが多いです。



#### 【網膜剥離(もうまくはくり)】

網膜が何らかの原因で剥がれてしまうために、視力が低下する病気です。網膜には痛覚がないため、剥がれても痛みはありません。網膜剥離が進行すると、視野欠損が起こり、治療せずに放置してしまうと失明する可能性が高いです。



#### 視野欠損のイメージ



### ○ 近視予防 ○

- 1 外での活動を増やし、日光を浴びる。(1日2時間程度が理想的)
- 2 スマホ等を見る時は、目から30cm以上離す。
- 3 30分間に1回は遠くを見て目を休ませる。
- 4 就寝前の1~2時間前はスマホの画面を見ないようにする。

この4つのことが近視予防につながるそうです。

徐々に物が見えにくくなることは、ストレスにもなりますので、快適に日々を過ごすためにも、できることから取り組んでみてくださいね。

