10月 保健だより

岩国市立平田中学校　保健室

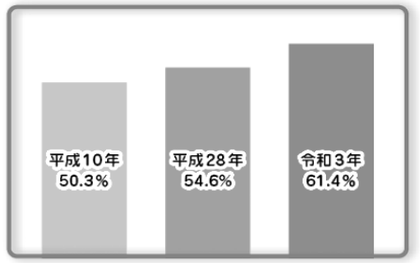
令和7(2025)年度　№7

10月10日は目の愛護デー 目の健康を考えよう!

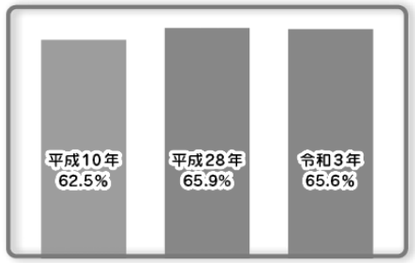
「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、目が疲れたと感じたときは、体も不調なことが多いようです。目をいたわる生活をするにはどんなところに気をつけたらいいのでしょうか。

中高生の近視の人は、学年が上がるほど多く、かつ増加傾向にあります。近視の増加の原因には、近くのものを長時間見続ける生活があるのではないかと考えられています。

中学生の裸眼視力1.0未満の割合



高校生の裸眼視力1.0未満の割合



※保健統計調査より（令和３年度の結果は速報値より）

こんなことしていませんか?

私たちの目は疲れている！

裸眼視力が1.0未満の子どもの数が、年々増加しています。スマホやゲーム機を使う時間が増えているのと同時に、タブレットやパソコンを活用した授業や宿題も増えているいま、目の健康を守るためには、日々の生活習慣から目を大切にしていく必要があります。

どうすればいいの

- □ 目にやさしい環境を意識的につくる!
- □ 明るすぎない、暗すぎない
- □ 部屋全体を明るく!
- □ 休めるときは休む!
- □ 50分使ったら10分休憩!

スマホを使うときのポイント

その症状IT眼症かも!?

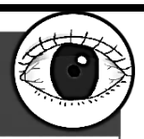
IT(アイティー)とは「Information　Technology」の略で「情報技術」という意味です。タブレットやスマートフォン、PCやゲーム機器などの情報機器を「IT機器」といいますよね。

そんなIT機器を長時間使うことで、目をはじめ、全身にトラブルが出る人が増えています。IT機器の使用が原因で現れる全身症状を「IT眼症」と言います。

「体」編

- □ 気分が悪い
- □ 頭痛がする
- □ 吐き気がする
- □ 首や肩がこる
- □ 腰や背中が痛い
- □ 腕や手のしびれ

「目」編



- □ 目が重い
- □ 目が痛い
- □ 目が乾く
- □ 目が赤い
- □ 物が二重に見える
- □ ぼやけて見えにくい

「心」編

- □ イライラする
- □ 不安感
- □ ゆううつ感
- □ 気分が落ち込む
- □ 眠れない・眠りが浅い

液晶画面は小さな点の集まり!

目に見えないほどの速さで点が点滅して画像を作っているので、目は常に光の刺激にさらされてダメージを受けます。

液晶画面が発するブルーライトもダメージの原因に。

まばたきは通常1分間に約20回!

画面に集中していると1分以上まばたきをしないときもあります。これもダメージの原因に。

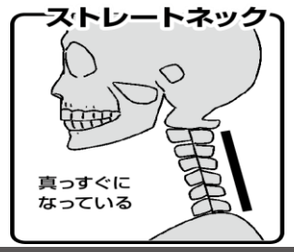
試しに画面に集中している人のまばたきを数えてみよう!

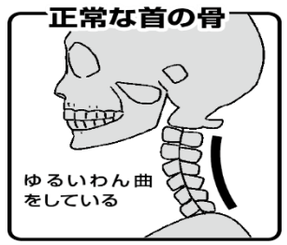
そのイライラ、もしかしたらIT眼症の症状かも?

全身の不調やブルーライトによる睡眠障害から心の病気になってしまうこともあります。

ストレートネック

不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれていて、肩こりがひどい、首が痛い、頭痛がするといった症状があれば、ストレートネックの可能性があります。





ストレートネックチェック

- □ 肩がこりやすい
- □ 首や肩回りに痛みがある
- □ 上を向きずらい
- □ 手や肩回りにしびれがある

まばたきの回数チェック!

私たちの体は、まばたきをして涙を目に行き渡らせることで、目に酸素や栄養を運んだり、目を潤したり、目に入った雑菌などを取り除いたりしています。

さて、通常、まばたきは１分間に何回しているでしょう？

① 約20回　② 約10回　③ 約5回

何かに集中しているときは、まばたきの回数は減ってしまいます。まばたきが減ると、目が乾燥し、悪化すると「ドライアイ」になってしまいます。意識的にまばたきを増やすようにしましょう。

【答え　①】