

保健通信

NO. 7

令和6年10月1日

板津中 保健室

10月10日は
目の愛護デー



今月の保健目標
目を大切に
しよう

物の見え方に関わっているのは目だけではありません。たとえば、今読んでいる文字は、文字を知らない人からすると紙にじんだインクの染みに見えるかもしれません。目で得た情報は視神経を通して脳に送られ、脳で処理されて初めて意味のあるものとして「見る」ことができるのです。皆さんも様々なものを見るとき、「目と脳で見る」体の仕組みを感じながら見てみましょう。

スポーツ選手に求められる **深視力** って?

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか?両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」鍛えてみませんか?

やってみよう!
深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

10月8日は
骨と関節の日

骨の役割 → 体を支える 体を動かす 臓器を守る 血液を作る



全国の中で石川県に感染者が多い感染症
感染性胃腸炎 (7番目)
急性出血性結膜炎 (2番目)
新型コロナウイルス感染症 (14番)
※全国47都道府県のうち、感染者が多い都道府県から数えて何番目かを表しています。

石川県内で増加傾向にある感染症
新型コロナ
インフルエンザ
A群溶連菌感染症
百日咳
マイコプラズマ肺炎



最近は季節に関係なく、いろいろな感染症が流行ります。上記にあるように石川県内でも、いろいろな感染症が発生しています。これらの感染症は飛沫感染や接触感染で広がっていきます。
体調不良時の咳エチケットやマスクの着用、また、トイレの後、掃除の後、食事の前などの丁寧な手洗いで、感染を予防しましょう。

ほんとは
ちょっと
怖い!?

近視の話

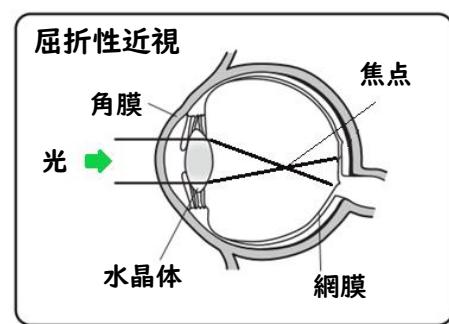
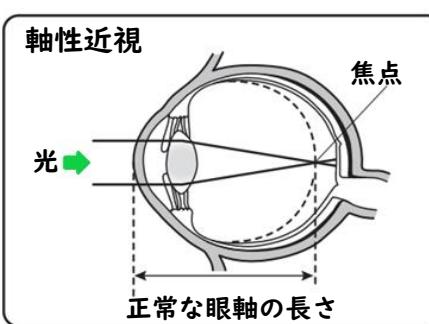
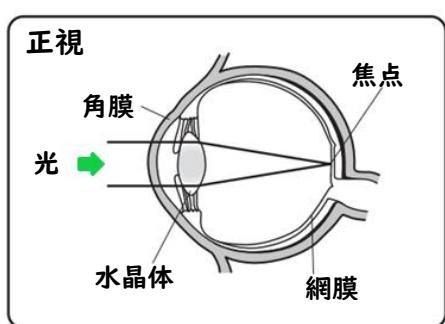
「なんだか前より見えにくくなった」という人、いませんか？中学生で近視の人は、なんと約60%といわれています。視力測定をして自分の視力を確かめてみませんか？

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。物に光が反射すると、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、目の奥にある網膜です。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像をむすびます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びている（軸性近視）** や **屈折力が強すぎる（屈折性近視）** ため、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。

スマホなどの使い過ぎで近くを見る中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あります



じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因の1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療方法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。

現代ではたくさん的人が近視になっていますが、「矯正して（眼鏡やコンタクト）見えればいい」では済まないものもあるのです。

タブレット・スマートの 使 用 ル ー ル

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

