

ほけんだより 10月

令和3年
松原第六中学校
保健室

子どもの近視が増えています。中学生の裸眼視力1.0以下の生徒の割合は、全国では約57%、六中でも約56%となっています。スマートフォンやタブレット、ゲーム機を使う時間が増え、外で遊んで日光を浴びる機会が減っています。こうした生活の変化が、子どもの近視が増えた大きな理由といわれています。背が伸びる成長期に近視が進みやすいといわれており、近視の程度が強いと、将来、緑内障などの目の病気にかかるリスクが高くなるといわれています。また、眠る直前まで画面を見続けると、眠りを誘うホルモンの低下で寝つきが悪くなります。眠る1時間前には、スマートフォンなどの使用をやめましょう。

～目に負担をかけない生活を～

- ①正しい姿勢で目との距離を30cm以上はなす
- ②タブレットなどを30分以上見続けない
(30分続けて近くを見たら、20秒以上遠くを見る)
- ③1日2時間以上屋外ですごし、部屋の明るさに気をつける
- ④目の定期検診を受けよう

厳しい暑さがおさまったと思ったら、急に肌寒くなってきました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節してください。

