



令和7年10月9日
調布市立第四中学校
保健室

最近合唱コンクールに向けて、一生懸命練習に取り組んでいる姿に力をもらっています。どのクラスも「やりきった!」と思える合唱コンクールになるよう保健室からも心をこめて応援しています。

一方、市内小中学校でインフルエンザが流行しています。まだ本校での大きな流行はありませんが、「いつもと違うな」「調子が悪いかも」と思ったときは、無理をせず様子をみてください。



目を大切にしていますか?

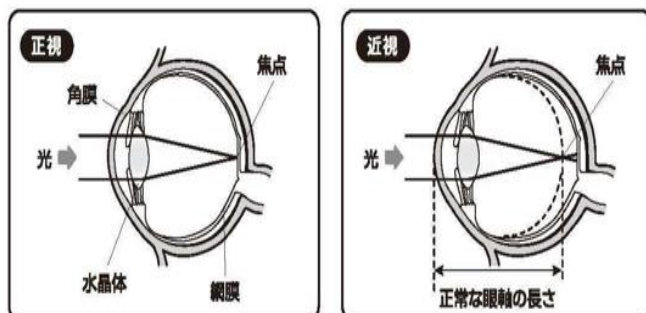


「なんだか前より見えにくくなった」という人、多いのではないのでしょうか。約60%の中学生が近視とされています。

Q1. 近視とは 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、目がそれを「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。

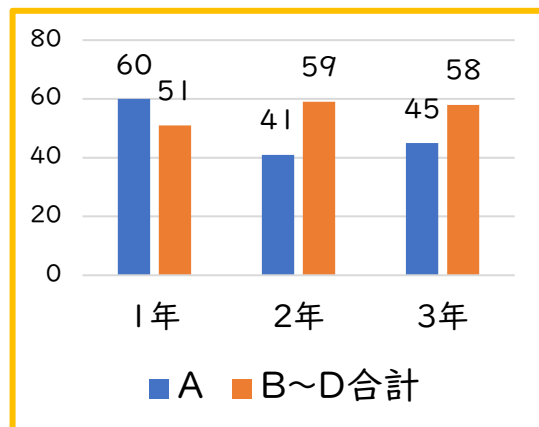


Q2. 近視の原因は A. 最近は「環境」が原因の近視が増えています。

近視は「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。スマホの使い過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ようとして、結果的に近視になってしまうのです。



4月に行われた“視力検査”の結果です



学校の視力検査ではA(1.0以上)、B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)D(0.2以下)の4段階で判定しておりますが、B・C・Dの人は、視力の低下により学習や生活に影響を及ぼす可能性があるため「受診のお知らせ」を渡しています。

夏休み期間などを利用して眼科を受診した人も多くみられました。まだの人は早めに受診をしましょう。「受診のお知らせ」を無くしてしまった場合は、保健室で再発行できますので気軽にきてください。

