

令和８年 10 月 16 日
調布市立第四中学校
保健室

いよいよ来週は合唱コンクールですね。校内では、どのクラスからも素敵な歌声が響きわたり、本番に向けて一生懸命練習に取り組む様子が伝わってきます。思うように声がでなかったり、気持ちをそろえることに難しさを感じたりすることもあるかもしれません。それでも、仲間と励まし合いながら積み重ねてきた時間は、今しか味わえない中学生ならではの青春の一ページであり、これから先も心に残る出来事になると思います。当日は、いままでの練習した日々を大切に、心のこもった素晴らしい歌声を聴けることをとても楽しみにしています。

さて、暑さも和らぎ秋ならではの過ごしやすい日が増えてきました。一方で、朝晩は冷え込む日も多く、日中との気温差が大きくなっています。また、衣服でうまく体温を調節し、十分な睡眠や食事をとりましょう。もし、体調や気持ちの面で不安なことがあれば、無理をせず、家族や先生、友人など、信頼できる話しやすい人に相談してみてください。保健室も気軽に利用してくださいね。

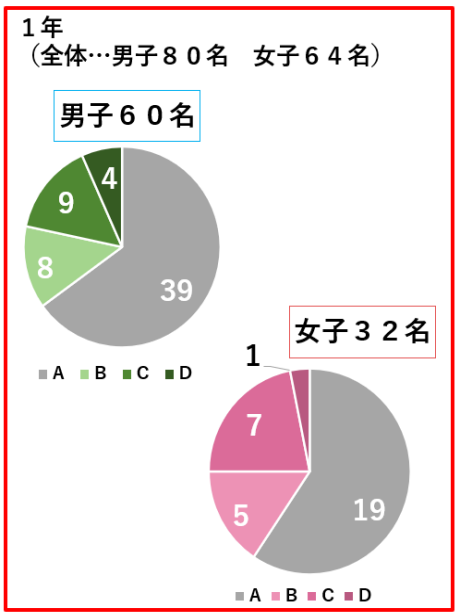
心と体を大切にしながら、実りのある秋を一緒に過ごしていきましょう。

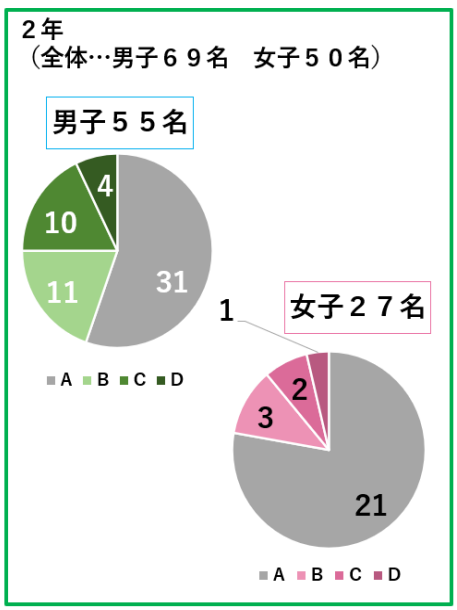


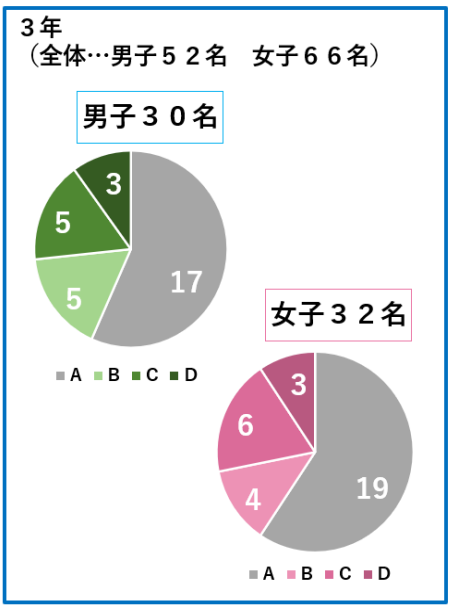
「目」大切にしてますか？

下のグラフは、今年の４月に実施した視力検査の結果を学年・男女別にしたものです。(裸眼視力測定生徒)
A は 1.0 以上、Bは 0.7 以上～1.0 未満、Cは 0.3 以上～0.7 未満、D は 0.3 未満が目安となります。
B～Dの場合、見え方に支障がある可能性があるため、眼科受診のお知らせを配布しています。
※A から時計回りに B・C・D の順

【統計調査方法】左右のうち低い方の視力を計上









一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

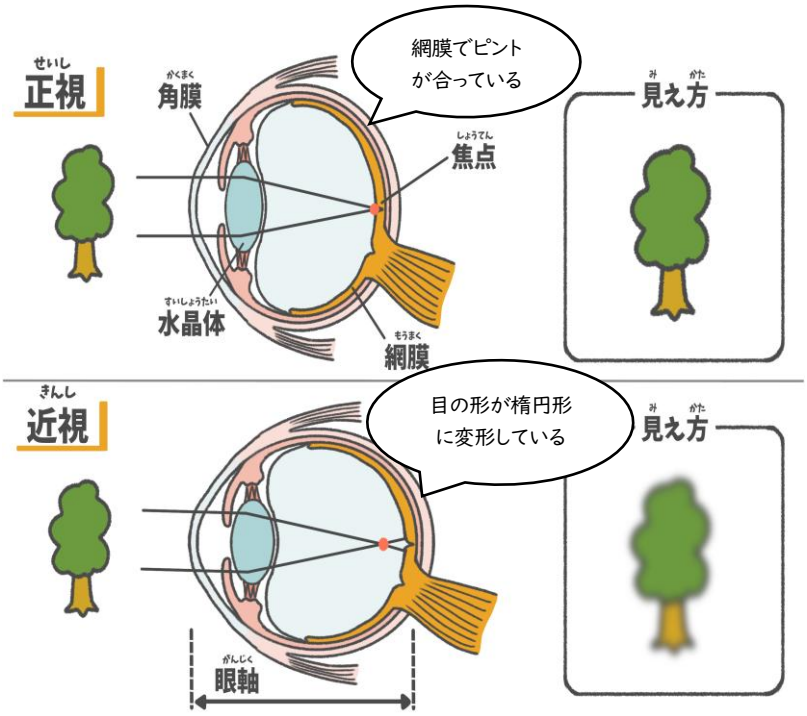
ライフスタイルの変化に伴い、外で遊ぶ時間の減少やスマートフォンやタブレットを日常的に使用する機会が増え、近視は世界中の子どもの健康課題になっています。

今困っているわけではないから自分には関係ない・・・という人も、近視のしくみや将来の目の病気のリスクについて知ってほしいと思います。



そもそも「近視」とはどんな病気？





近視とは、「近くは見えるけれど、遠くはぼやけて見えにくい状態」のことです。

正常な目と近視の違いは「眼軸の長さ」

【眼軸とは】
　黒目の先から、網膜までの長さ
【近視の仕組み】
　眼軸が伸びることでピントがずれ、遠くがぼやけてみえる。
★眼軸は一度伸びてしまったら元に戻すことはできません。近視の進行抑制のための治療方法は複数あります。(進行を抑える点眼薬や特殊なレンズや光を用いた治療など)まずは、かかりつけの眼科に相談してみてください。



将来心配される目の病気のリスク

「近視になっても、眼鏡やコンタクトで矯正すれば大丈夫」と思っていませんか。実は、将来目の病気にかかるリスクが高くなることがあります。眼軸が長くなると、網膜が引きのばされ、視神経に負担がかかります。
　近視は身長が伸びる５歳～18歳頃に特に進行するので、早めに対処することが大切です。

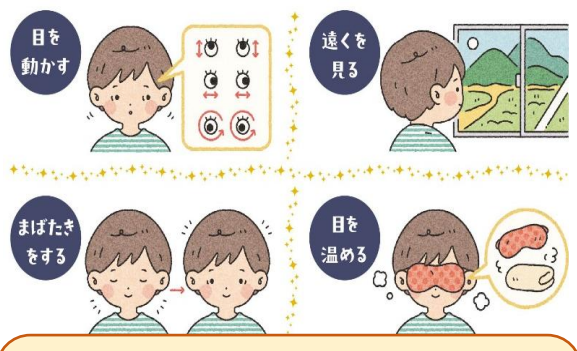
病名	近視の有無による発症リスク	
緑内障（りょくないしょう）	14倍	視野(見える範囲)がしだいに狭くなる。日本の失明原因の第1位。
網膜剥離(もうまくはくり)	22倍	のびた網膜が薄くなり、小さな裂け目や穴ができ、放置すると失明する。
近視性黄斑症(きんしせいおうはんしょう)	41倍	ものを見る時に一番大切な部分である網膜の中心の黄斑部が、近視によって障害が起きてしまう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。



自分の目を守れるのは自分自身。
　毎日の小さな心がけが、未来の目の健康につながります。
　今日からできることをはじめてみませんか。