

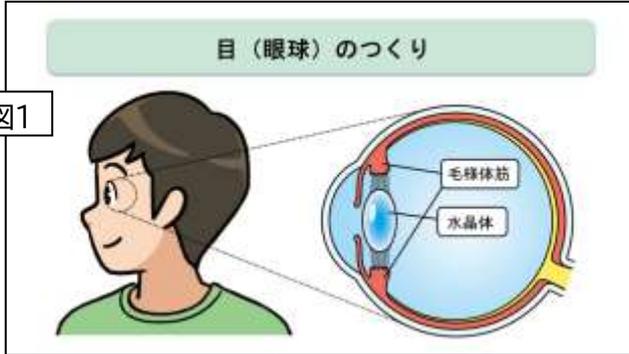
# 目の健康課題

10月10日は「目の愛護デー」

R6. 10. 10 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.7

## ～じょうずに目を休ませる方法～

子どもの目の健康課題として、長時間の勉強や読書、テレビやPC・スマホなどの電子画面の見過ぎ等、つまり目の酷使（目の使い過ぎ）による「視力異常・視力低下」があげられます。



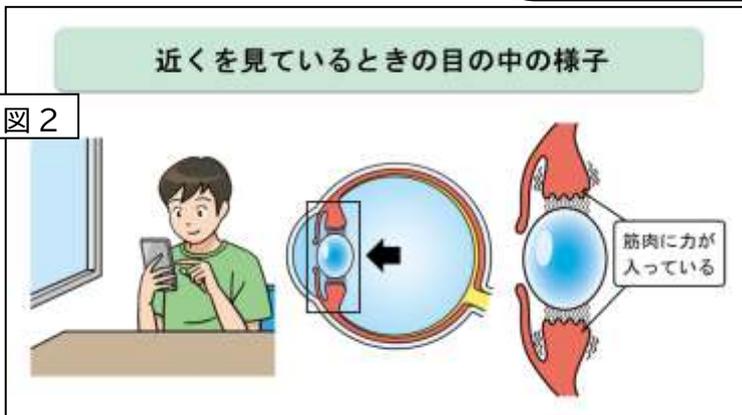
三中では春の視力検査の結果、裸眼視力1.0以上の方はわずか30%！このまま悪化していくと将来的に網膜剥離（もうまくはくり）や緑内障（りょくないしょう）に代表される様々な目の病気になる可能性も高いのでとても危険です。目のつくりを理解して上手に目を休ませる方法を習得してください。

(図1)目の中には「水晶体」と呼ばれるやわらかいレンズとそれを引っ張る「毛様体筋」という筋肉がある

(図2)近くのものを見る時は、毛様体筋に力を入れて水晶体を厚くしている

<目の疲れを防ぐには・・・>

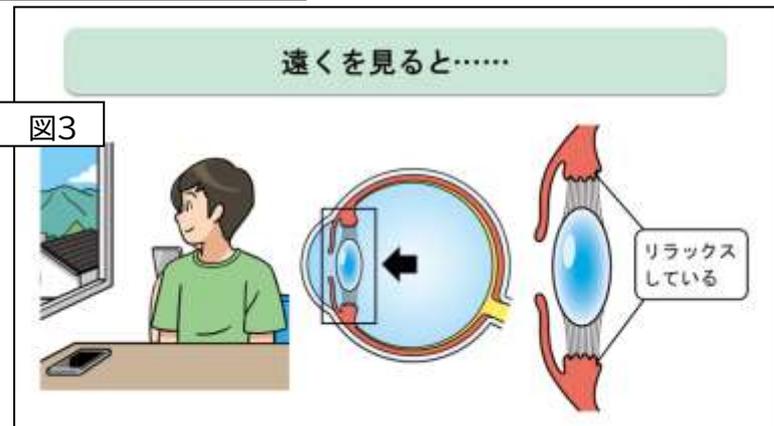
- ①メディア機器の使用時間を減らす
- ②姿勢をよくして、画面や本・書面との距離を保つ  
(寝ながら見ない、目を近づけ過ぎない)
- ③目を休ませる  
(遠くを見る、ゆっくりまばたきをする、外遊びをする)



最近の研究で、日光を浴びることが近視予防に効果的であるとがわかってきました。1日1回は屋外で身体を動かそう！

(図3)遠くを見ている時は、毛様体筋の力をぬいて、水晶体をうすくして目のピントを遠くに合わせている。つまり、毛様体筋がリラックスしている状態。20分に1回、20秒ほど遠くを眺めることがポイント

参考資料:(株)少年写真新聞社



<担当> 主任養護教諭 山本康子