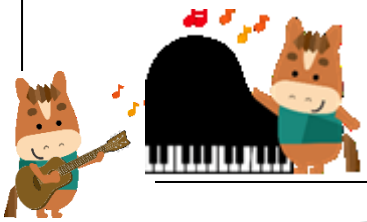
稲井中ほけんだより



すこやか

NO.１１

令和８年１０月３０日



☆２学期の視力検査の結果☆

裸眼者のみの結果のため、眼鏡やコンタクトレンズ使用者の裸眼視力は含まれていません。

	１年生	２年生	３年生
A（1.0 以上）	５５．２%	６０．５%	５４．３%
B（0.7～0.9）	１３．２%	９．３%	８．６%
C（0.3～0.6）	１８．４%	１８．６%	２５．７%
D（0.2 以下）	１３．２%	１１．６%	１１．４%

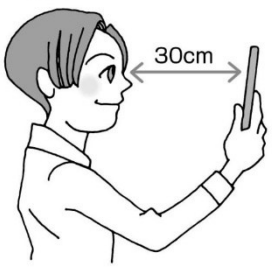


各学年 B 以下の割合が４０%前後でしたが、眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒の数は含まれていないため、実際はこの数値以上です。全国でも裸眼視力者Ｂ以下は６０%近くもおり（R７年度の結果）、スマホやタブレットの使い過ぎが視力低下の原因の１つと考えられています。皆さんは、スマホやタブレットを使い過ぎてはいませんか？デジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を【デジタル眼精疲労】といいます。【デジタル眼精疲労】は、【スマホ老眼（目のピント機能が下がる）】や【スマホ内斜視（小さな画面を見過ぎて、片方の目が内側に寄る】、【ドライアイ】などにつながります。

Ｂ以下（片方のみも含む）で未受診の人には、受診のお勧めのプリントを配付してあります。早めに受診し、報告するようにしましょう。

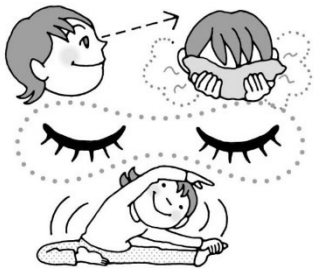
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



10月29日はメディアコントロールデーでしたが、目標は達成できましたか？今年度に入ってから、何度かチャレンジしてきたと思いますが、結果はどうだったでしょうか。

文化祭の全校制作の中でも、【ゲーム】をしている時が楽しいと書いている人が10数人いました。どのくらいの時間、ゲームをしているのだろうと気になりました。小さな画面を見続ける時間が長時間に及ぶと目への影響も出てきますし、楽しさのあまりに就寝時間が遅くなり、生活リズムの乱れにもつながっていきます。



県大会に出場する部もありますが、大きな行事も終わったので、新たな目標を立て、それに向かって頑張っていきましょう。感染症が流行してくる時期ですし、期末テスト

近付いたり急に気温が変化したりすると、頭痛・だるさ・めまい等の症状が出ます。



【対策】

(1)生活リズムを整える

毎日できるだけ同じ時間に就寝し、同じ時間に起床しましょう。この一定のリズムが、自律神経を安定させます。

＊自律神経は、活動的になるときに働く「交感神経」とリラックスするときに働く「副交感神経」から成り立っています。私たちは、自分の意思とは関係なくこの2つの神経のバランスを保ち、体温や血圧、心拍、消化などを調整しています。

(2)睡眠環境を整える

を調節！



袖しかない」となってしまっては、大変です。必要のない日もあるかもしれませんが、長袖ジャージや羽織るものは用意しておくようにしましょう。

起床し、自宅にいる時から発熱・頭痛や腹痛・のどの痛みなど、体調が思わしくない場合は、無理に登校せずに、受診したり自宅で安静に過ごしたりするなどしましょう。