

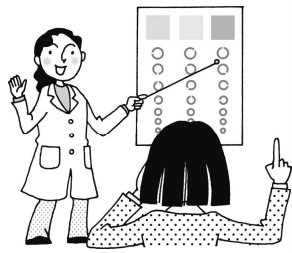
# ほけんだより



宮城県小牛田農林高等学校  
令和5年10月2日  
保健室

学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は、調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向となっています。最近では、スマホの普及や学校の授業へのICT導入などにより、中高生がタブレットやパソコンなどを含めたデジタルデバイスを使用する機会や時間が増えています。日常生活に欠かせない便利なものですが、長時間にわたって近い距離で画面を見る機会が増えると、近視の可能性が高まります。

## あなたの視力はどうですか？

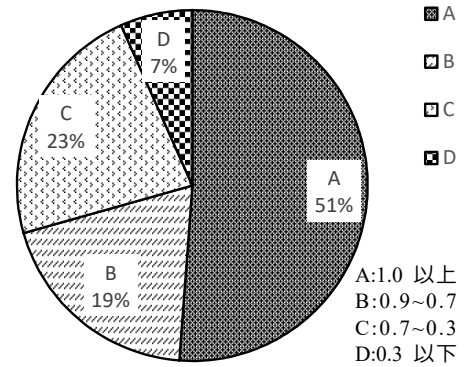


教室のどこからみても、楽に黒板の字が見える視力はB以上といわれています。そのBより見えにくいCとDの人には眼科受診をお勧めしています。

一度低下した視力はなかなか元には戻りません。実際に視力が低下してはじめてその不便さに気がついたという人も多いのではないのでしょうか。目を守るためにどうすればよいのか考えてみましょう。

(農林生の眼鏡・コンタクト利用率49.2%)

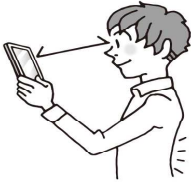
### 農林生の視力検査結果



\*生活視力で測定(眼鏡・コンタクト使用もあり)  
\*左右の視力が異なる場合は視力の低い方で記入

#### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



#### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



#### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



#### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

#### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



#### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



#### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に見てもらいましょう。



#### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



#### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



#### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

