



令和7年 10月 28日
No.6
桑名北高校保健室

修学旅行やインターンシップ、3年生はレクリエーションと学校行事を終え、先週は中間考査でした。健康に乗り切れましたか？急に朝晩が冷え込むようになり、体調不良での保健室来室者も増えてきています。夜は温かい湯船にゆっくり浸かって早めに布団に入りましょう。来月には文化祭も控えています。楽しむためにも、健康な体づくりが必要です！

インフルエンザの感染者が本校では、まだ出ていませんが今年は流行が早く始まっています。予防していきましょう。



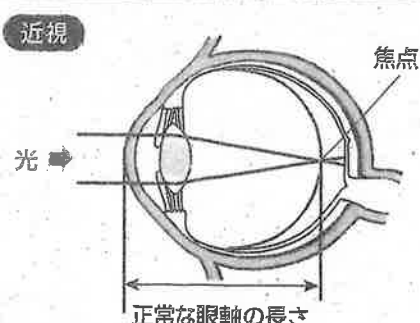
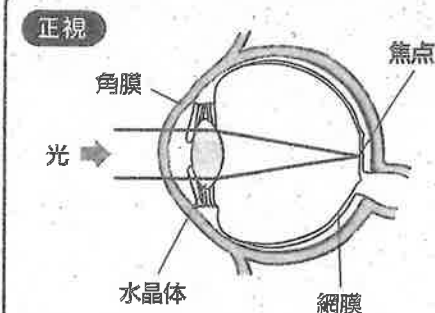
近視の話

強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなった時には、日常生活に大きな支障が出るでしょう。今みなさんがスマホなどで当然のように行っていることも難しくなるかもしれません。現代の生活スタイルはかなり気を付けていないと誰しもが近視になりやすい環境です。でも日常生活で、ある程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

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、目は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。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。



ものの見え方に関わっているのは目だけではなく、目で得た情報は視神経を通して脳に送られ、脳で処理されて初めて意味のあるものとして「見る」ことができるのです。

Q1 近視って どういうこと？

Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「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。スマホなどの使いす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るのを手伝おうとして結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



目がかゆい、鼻水が止まらないと訴えて保健室に来る人が10月半ばより増えてきました。花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外出から帰宅したら
衣服をばらう



衣服についた花粉を落としましょう

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が
入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

目の健康を
守るために。

① ICTとは程よい 距離で付き合おう

画面と目の距離は30cmをキープ。使用時間も生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

② 気になることがあつたら放置せず眼科へ

③ メガネやコンタクト レンズの度があっているか定期的に点検を

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったらすでに症状が進行している場合があります。