



涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。季節の変わり目は寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。その日の天候に合わせて、制服の中の肌着を調節するなど衣服で工夫しながら、体調管理を行いましょう。

10月10日は目の愛護デー

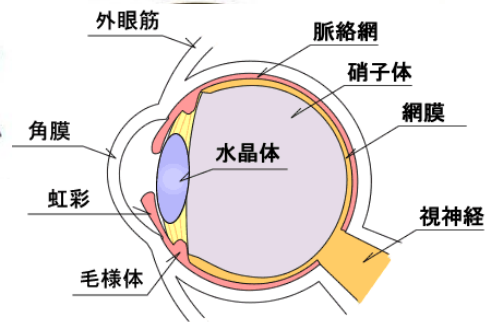
授業中に黒板や教科書の文字はきちんと見えていますか？人間の目の構造はカメラに例えることができます。カメラのレンズに相当するのが角膜と水晶体、フィルムに相当するのが網膜です。

カメラで写真を撮るときはレンズが前後に動いてピントを合わせますが、人間の目では水晶体がその厚みを変えることにより、無意識のうちにピントを合わせて物を鮮明に見ています。この働きを目の「調節」といいます(右図)

レンズが前後に動いてピント調節！



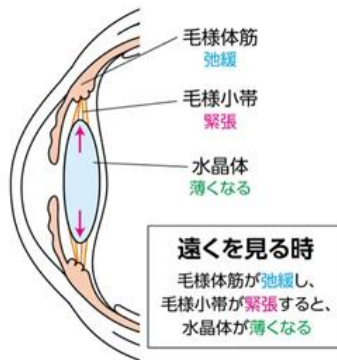
毛様体筋が水晶体の厚みを変えてピント調節！



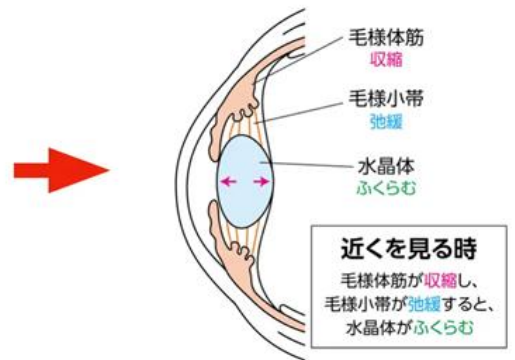
①ピント調節の仕組み

例えば、遠くを見るときは右図のように毛様体筋がリラックスした状態になり、水晶体が薄くなります。このとき、毛様体筋へのストレスの強さは弱くなっています。一方、近くを見るときは毛様体筋に力が加わり収縮して水晶体が厚くしてピントを合わせようとします。このとき、毛様体筋へのストレスは強くなります。

リラックスした状態



力が入った状態



②屈折異常

(近視・遠視・乱視)

について

屈折異常とは、網膜の上で正しくピントが合わないこと

1：近視

網膜の前でピントが合ってしまう状態。(右図) 近くのは見えますが、遠くのはぼやけて見えます。

高校生の近視の多くは、角膜の頂点から網膜までの長さ(眼軸長)が長くなることでおきる「軸性近視」といわれています。ゲーム機やスマートフォンで、近くを長時間みることで、毛様体筋へ多くのストレスがかかり、眼球全体が長くなり上手くピントが合わせられなくなります。

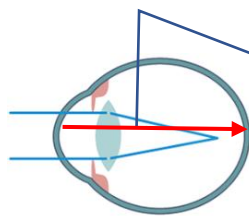
通常眼軸長は 24 ミリメートル程度ですが、強度近視の人は 27 ミリメートル以上になります。近視の程度を知るためには、定期的な眼科受診が大切です。同じ度数の眼鏡やコンタクトを一年以上使用し続けている人や、最近視力に変化を感じた人は一度眼科を受診してみてください。

毛様体筋(ピント調節)へのストレスの強さ



弱い

強い



眼軸長
(角膜頂点から網膜まで)

※近視の強さは三段階

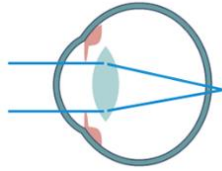
近視は、屈折度の単位であるジオプリー(D)を用いて、

- ・弱度近視：-3.00D 以下、
- ・中等度近視：-3.00D 以上-6.00D 以下、
- ・強度近視：-6.00D 以上と分類されています。

近視が強くなると、網膜や視神経などが物理的に引っ張られてしまいます。そのような状態が続くと、緑内障や網膜剥離など様々な病気の原因につながります。

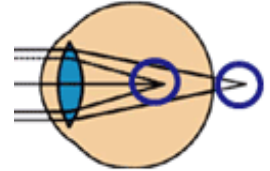
2：遠視

網膜の後ろにピントがくる状態となり、遠くのものも近くのものもぼやけて見えます。



3：乱視

角膜が球面ではなく、歪んでいるためピントが結べない状態で上下左右にブレているように見えます。



③目を大切にするために…

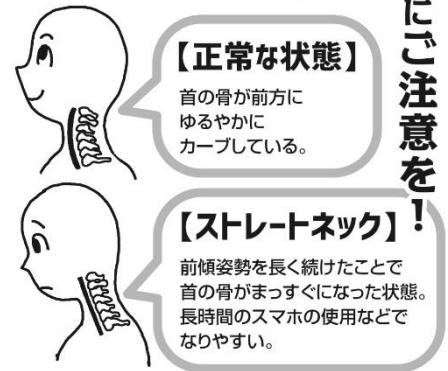
- スマートフォンの画面から30センチ以上距離を取る ○1時間使用したら休憩を取る
- 両足を床につける（足を組まない） ○前髪が目にかからないように手入れする
- 睡眠1時間前からスマートフォンは使わない ○椅子に深く腰掛ける
- 寝転がってスマートフォンは操作しない

（左右の目で画面の距離が異なってしまいうため、どちらか片方の目だけに負担がかかってしまう）

- 本を読むときは明るい場所で ○目の周りを温めて筋肉をほぐす
- 意識的にまばたきをする ○目薬を利用する



ストレートネック



「保健展」を開催しました

9月7日に行われた文化祭では、1・2年生の保健委員が作成した「スマートフォンと目の健康」に関するポスターを掲示しました。スマートフォンを使うときの注意点や、目や身体への影響について詳しくまとめてくれました。

☆10月中旬頃まで保健室前に掲示しています!!



画面から30cm以上離れて適切にスマートフォンを使用しましょう!

大事な目、あなたは大丈夫? ドライアイ

ドライアイとは?

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ?

- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
 - 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
 - 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
 - ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
 - 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある
- ※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる?

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意!

