

生駒市立上中学校
保健室
2026年10月1日



空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？



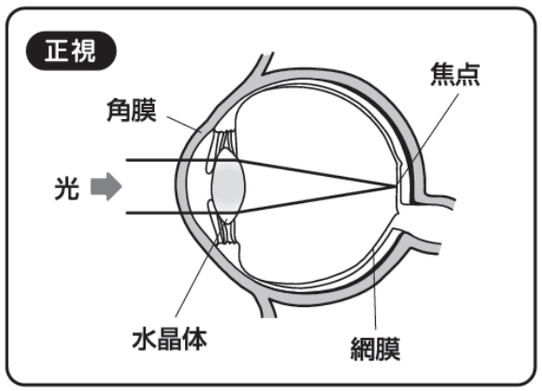
10月10日は目の愛護(あいご)デーです。10 を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10 が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。スマホやゲームで遊ぶ時間を決め守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

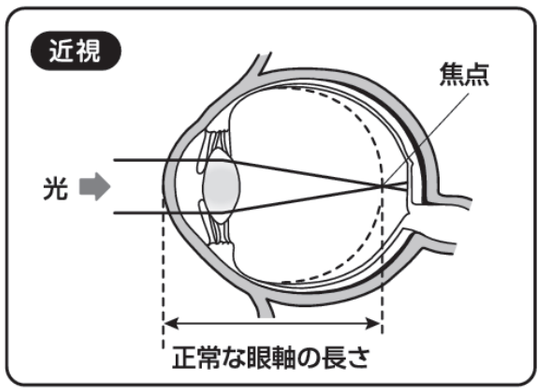
近視ってどういうこと？ 眼球が変形してピントが合わない状態

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(もうまく)。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(だえんけい)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。



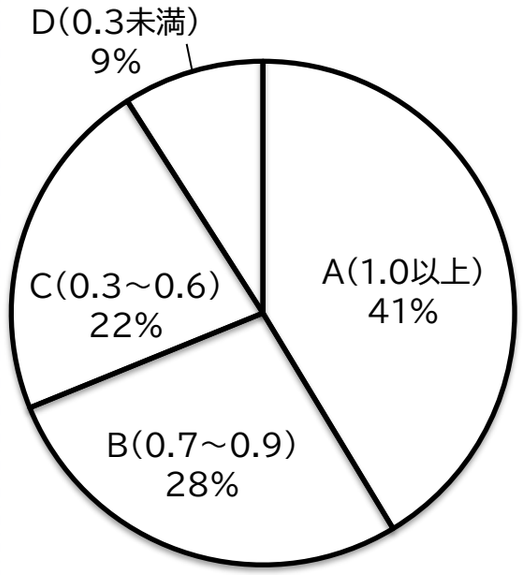


近視の原因は？ 最近は環境が原因の近視が増えています

「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に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。



視力検査結果(全校)



しっかり 見えていますか？

学校でおこなう視力検査は、おもに黒板の文字がよく見えているかどうかを調べるものです。勉強に集中するためにも、受診のおすすめを受け取って、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。

＜見えかたの目安＞

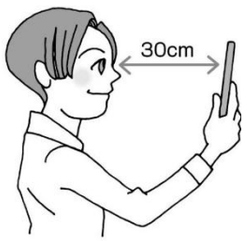
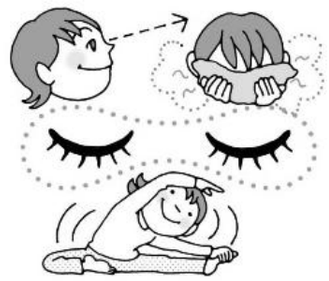
A：教室の一番後ろの席からでも黒板の文字が楽に読める。

B：教室の真ん中より後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読めるが、小さい文字になると見えにくい。

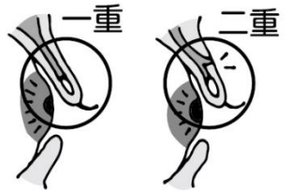
C：真ん中より前の席でも小さな文字がときどき読み取れない。

D：一番前の席に座ってもメガネやコンタクトがなければ、はっきり読み取れない。

目の健康を守るためのタブレット・スマホの使用ルール

目と画面の距離は30cm以上に	目はこまめに休ませる	寝る前はスマホを見ない
		

「一重(ひとえ)」と「二重(ふたえ)」があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？実は、まぶたを　開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重の方が珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、それぞれの特徴であり、自分らしさの一部です♪

