



環境が原因の近視が増えています！

近視は「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ています。スマホなどの使い過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だそうです。目の健康を守る生活を心がけましょう！

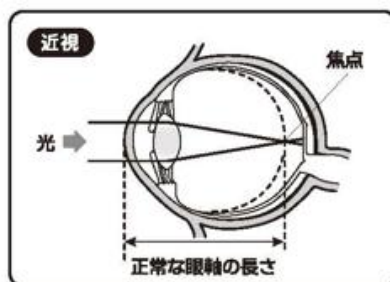
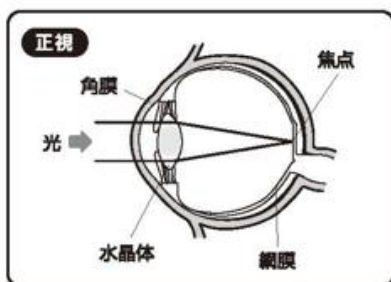


Q 近視とは、どういう状態？

A 眼球が変形して
ピントが合わない状態です！



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。

9月の保健室

通院したけが 11人
(昨年度 5人)

出席停止
新型コロナウイルス
感染症 17人
マイコプラズマ肺炎
1人

来室状況 (9/1~9/29)

学年	病気	けが
1	42	7
2	18	7
3	30	7
計	90	21
昨年度	102	44

今年の9月は、病院へ行くほどの大きなけがをする人が多いと感じました。11人のうち、9人は部活動中のけがでした。3年生が引退して新チームになりました。準備運動やストレッチをしっかりと、けがの予防に努めてください。また、けがをしてしまった場合は、必ず教科担任、あるいは顧問の先生に伝えてくださいね！



学校管理下（登下校も含む）でけがをしてしまった場合は、日本スポーツ振興センターの申請対象となります。病院の窓口では、受給券を使用せず、学校のけがであることを伝えていただき、日本スポーツ振興センターの申請をお願いいたします。併せて、学校へも病院を受診した事をご連絡ください。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

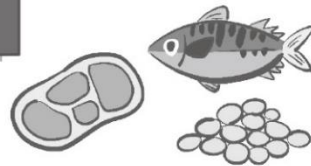
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



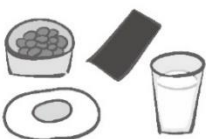
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



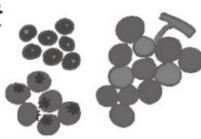
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



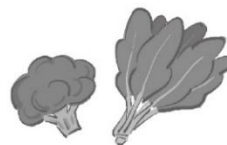
アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



買う時は必ず眼科を受診



寝る時は外す

正しく使おう コンタクトレンズ



レンズ・ケースを清潔にする

触る前に手を洗う



傷や破損がないか確認する



使用期限を守る