



日中はまだまだ暑さが感じられますが、空や風の趣からは“初秋”の訪れが感じられ、心身共に心地好いシーズンです！
今月の学校行事に“合唱コンクール”が控えていますが、玉中の皆さんが味わう“芸術の秋”の一シーンを飾るゆしみな行事です。
また、地区駅伝大会に向け、選手の皆さんは日々練習に励んでいます。昨年に続き、男子＝地区優勝、女子＝好成績を期待しています！ 今月も健康・安全に学校生活が送れるよう、また、感染症対策の継続もお願いします。

ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

Q1 近視ってどういうこと？

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。



Q2 近視の原因は？

A 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。



近視の人が多くなった未来を想像してみよう



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るときには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えていきます。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、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。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。

目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



症状から知る

目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シバシバする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

症状の一例

- ☒ 目が乾く
 - ☒ 目の疲れ
 - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙が出る
 - ☒ 目が赤い
 - ☒ 眩しい
 - ☒ 痛い
- など

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

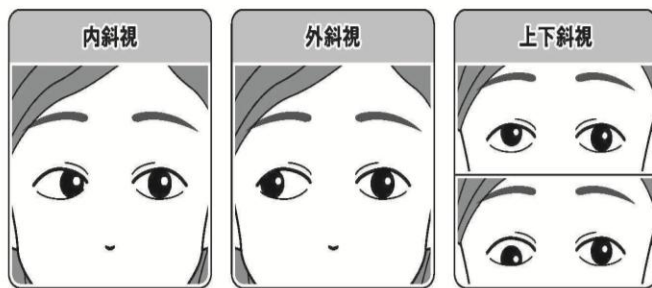
ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



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既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。