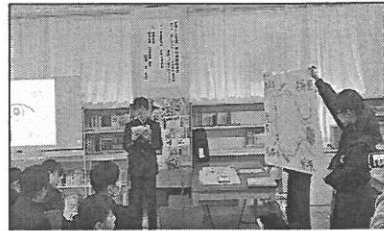


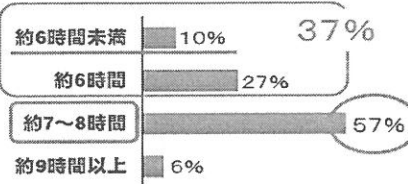
学校保健委員会をしました！



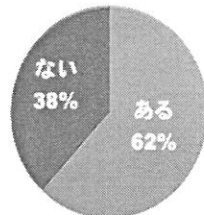
先月、2月7日(木)に保健委員会の1年生2年生のみなさんと「目について～しくみや視力低下の原因ってなんだろう～」をテーマに勉強しました。会では、保健委員会の生徒が目について調べたことと、実態調査アンケートの結果報告をしました。アンケート調査をするきっかけは、目をよく使うのは勉強以外に、最近ではスマホやパソコンを使う中学生をよく目にします。そのため、視力低下の原因になっているのではないかと思います。調査しました。また、会の後半は学校眼科医の二宮眼科院長 杉澤 栄(すぎさわ さかえ)先生からお話を聞きました。会の内容を少し紹介します。

「視力低下に関するアンケート調査報告」

質問1. 平日は、およそ何時間(睡眠時間)寝ていますか？

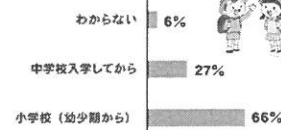


質問2. 視力低下の経験はありますか？

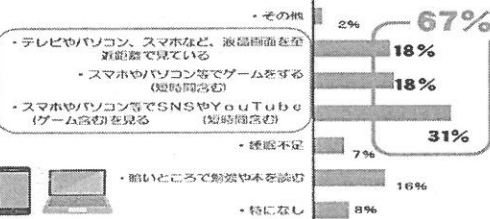


質問3からは、質問2で「ある」と答えた人の中からの回答

質問3. 視力低下はいつ頃からですか？

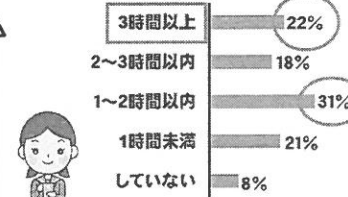


質問4. 視力が低下した原因と思うことはありますか？(重複可能)



質問5からは、全員に回答

質問5. スマホやパソコンなどで、SNSやYouTubeを何時間していますか？

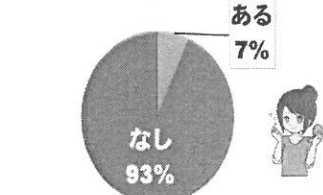


質問6. スマホやパソコンなどで、30分以上SNSやゲーム・動画を見た後で、目に何か症状がありましたか？(重複可能)

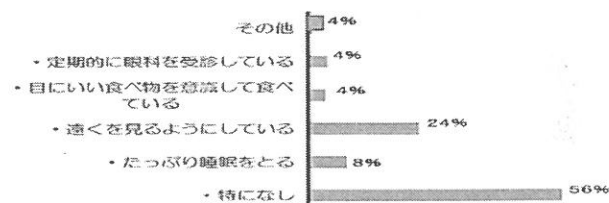


何らかの目の症状があった人 58%

質問7. カラーコンタクトを使用したことはありますか？



質問8. 視力が低下しないように気をつけていることはありますか？(重複可能)



その他の意見

- ・ブルーライト予防の眼鏡をしている
- ・スマホやパソコンを使い過ぎない
- ・寝る前にスマホや本を読んだりしない
- ・目のストレッチ
- ・遠くを見たり近くを見てピント合わせをしている

スマホやパソコンなどが、視力低下に影響したと感じている人が全体に67%もいたため、こんな実験をしてみました！



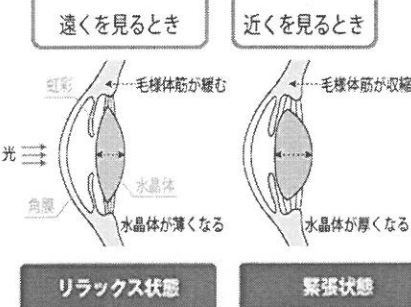
10分間の瞬きの回数を比較実験してみました。

～実験の感想(保健委員代表生徒)～

個人差はあるけれど、特に生徒Aさんと生徒Bさんの様子をみると、画面に動きがあり集中して見ないといけない時には、明らかに瞬きが減っている様子があった。瞬きが少ないと、目は乾いたように感じ、目の表面に痛みや目が重たい感じがした。

(生徒 A) 10 分間会話をしている時		約 259 回
(生徒 A) 10 分間スマホゲームをしている時		約 140 回
(生徒 B) 10 分間 中に	パソコンで調べ物をしている時（前半）	約 25 回
	パソコンゲームをしている時（中間）	約 12 回
	パソコンゲームに疲れてきた時（後半）	約 23 回

そもそも、目はどうやって見えているの？



視力が低下するのはなぜだろう？

人がものを見る時には、目の中でカメラのレンズのような役割をする「水晶体」が厚みを変えてピントを調節しています。その厚みを変えるのが毛様体筋という筋肉。近くを見るときには収縮して力が入っている状態で、無自覚のうちにストレスがかかっています。その毛様体筋が収縮したままでストレス(緊張状態)が続くと、筋肉が凝り固まってしまう。そのため、ピントが合いにくくなり、視力低下が起きてしまいます。



毛様体の筋肉が凝り固まらない様に、スマホやパソコンをするときには、こまめに休憩をとろう！また、目が疲れた時には、目のストレッチをしよう！例えば…

- ①目を上下左右に動かしてみよう
- ②親指を見ながら近く5秒、遠くに離して5秒見る
- ③目をギュッと閉じて、パッと開く
- ④深呼吸 みんなもストレッチをやってみてね～！

学校眼科医：二宮眼科院長 杉澤 栄先生からのお話(一部紹介)

- ・スマホはパソコン以上に、小さな画面で小さな文字を凝視するため、目に大きな負担がかかっています。使用時間が長くなりがちな点も要注意です！
- ・スマホやパソコンなどの画面に集中すると瞬きの回数は減り、目の表面に十分な量の涙を均等に行き渡らせることが出来ず、ドライアイになりやすいです。
- ・画面の光がまぶしく感じたら、「眼精疲労」かもしれません。目の疲れや痛み、頭痛・肩こりなどの症状を訴える人が急増しています。目を休めてもこれらの症状が取れない状態は「眼精疲労」です。
- ・「急性内斜視」という危険な病気があります。スマホやパソコンを30cm未満の距離で1日3時間以上見続け、それを1年間した場合に、なる恐れがあります。スマホを使用するならば、姿勢を良くし30分に1回のペースで休憩するなど、目に優しい生活をするのが大切です。
- ・人間は、朝太陽の自然光の中にあるブルーライトで目が覚めます。夜は光が少なくなることで、寝るという体内時計があります。しかし、夜にテレビやスマホ、パソコンなどを見ることで、その画面から受けるブルーライトにより夜しっかり眠れず、体内時計のズレが起きてしまいます。夜はたくさん寝て、目や体を休ませましょう。

コンタクトレンズ使用者へ

いつも眼鏡も一緒に持ち歩きましょう。目に違和感があるときや、長時間コンタクトレンズを使った時には、眼鏡にチェンジを！また、目を休ませる為には、コンタクトレンズは寝る前に外すのではなく、家に帰り手を洗うタイミングで外すくらいが良いです。定期的に眼科は、受診しましょう。

