

# ほげんだより 10

令和7年10月2日  
市川市立妙典中学校  
保健室

朝晩がずいぶん涼しくなり、日中も過ごしやすくなってきましたね。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し、栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。

皆さんも今月から制服登校に切り替わりますね。日中も体操服の上にジャージを着るなど、寒暖差に負けないように服装などで調整しながら元気に過ごしましょう。

10月10日は  
目の愛護デー



## ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

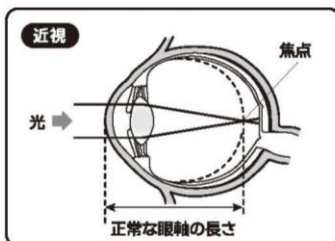
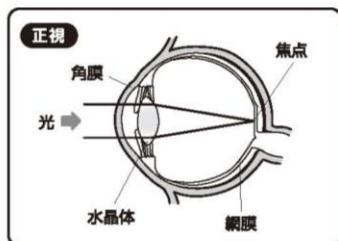
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないだろうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

### 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、「矯正して見えればいい」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。

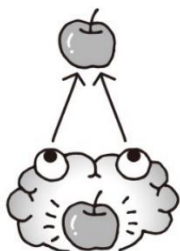
目の健康を守るための  
**タブレット・スマホの  
使用ルール**

- ☑ 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）



スポーツ選手に求められる

## 深視力って？



「<sup>しんしりょく</sup>深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



## 合唱祭にむけて・・・のどを大切にしよう！



合唱祭まで、約2週間となりましたが、皆さんののどの調子はどうですか？合唱練習で普段以上にのどを使っているのも、違和感がある人もいるかもしれませんね。

のどの痛みが起こる原因は、風邪やインフルエンザ等のウイルスや細菌による炎症、大声の出し過ぎなどによる炎症が考えられます。また、空気が乾燥してきているので、のどを痛めやすいです。

もうすでにのどが痛くなってしまった人だけでなく、これから先も本番までのどを痛めないように、以下4つのポイントを確認して、のどのケアを頑張ってくださいね。

### 1.「口呼吸ではなく、鼻呼吸にする」

口呼吸はのどが乾燥しやすく、乾燥したのどの粘膜にはウイルスや細菌が付きやすいです。細菌やウイルスは炎症を起こし、痛みの原因となります。口呼吸が習慣になってしまっている人は、鼻呼吸を意識しましょう。

### 2.「乾燥を防ぐ」

マスクをすると、のどの乾燥を和らげるにつながります。



### 3.「水分補給をこまめにする」



乾燥を防ぐために水分補給が大切です。このとき、冷たい飲み物ではなく、体温と同じくらいの温めの飲み物にしましょう。気温が下がってきているので、冷たい飲み物を飲むと、体が冷えて風邪をひきやすくなるので要注意です。

### 4.「食事では刺激物を避ける」



刺激物とは、辛い・すっぱい・苦い・熱すぎる・冷たすぎるものです。食事中に食べたものがのどにしみて痛いときは、食べるのを控えた方がいいかもしれません。炭酸飲料も刺激物です。

