

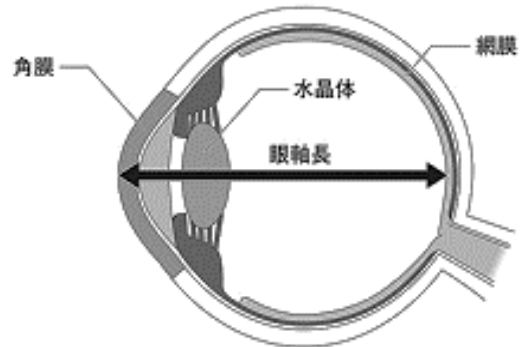


10月10日は目の愛護デー

現代の生活環境は、スマホ、タブレット、パソコンなどの使用で、近くを見ることが多くなり、今後は学校生活の中でも、ますますその機会が増えていき、近視や斜視、眼精疲労などに注意が必要です。

大人になっても近視が悪化する

近い距離を見続けると、焦点が奥に行きすぎ、奥に行ってしまった焦点を網膜上に合わせようとして、眼球の長さ＝「眼軸」が伸びてしまう、軸性近視が増えています。眼球が大きくなる子どもの年齢は急速に進行しますが、大人になっても悪化することがわかっています。



近視は矯正すれば問題なしではない！

軸性近視は、眼球の組織が引きのばされ、それが悪化すると、眼球の後ろが変形したような状態になります。その結果、網膜や視神経といった非常に重要な組織が傷つけられ、失明にいたる場合もあります。強度の近視の人は近視でない人に比べて、緑内障で3.3倍、網膜剥離は21.5倍になります。

このように、近視は矯正さえすればよいというものではありません。近視を悪化させないように注意して生活をする必要があります。

近視の悪化を防ぐには・・・

- 近視の人は、定期的に受診をして、目の状態が悪化していないかチェックしよう！
- スマホやタブレットを20分見たら、20秒は6m（20フィート）くらい遠くを見よう。（20-20-20ルール アメリカ眼科医会推奨）
- できるだけ太陽光を浴びよう。（太陽光には眼軸が伸びるのを抑制する効果があります）

《視力再検査を実施します！》

10月末から「視力再検査」を実施します。

対象は、春の視力検査の結果が低い人で受診結果報告書が未提出の人です。呼び出しをされた人は、指定された日時に保健室まで来てください。

- 視力検査の際受診するもの
 - メガネ（使用している人）
 - 呼び出し表（アンケート）

メガネを忘れないように！



視力は変化するものです。見えないまま放置しておくと、ますます低下します。この機会に視力と自覚症状をチェックしましょう。



《10月のカウンセリング予定》

♪ 日時

10月 4日（月） 13：30～16：30 高井先生
10月11日（月） 13：30～16：30 高井先生
10月25日（月） 13：30～16：30 高井先生
10月28日（木） 13：30～16：30 坂田先生

♪ 申込み方法

保健室または担任の先生に
申し込んでください。

○新型コロナウイルスの感染者は減少し、緊急事態宣言は解除しましたが、解放感から日常の感染対策がおろそかにならないように、マスク、手洗い、換気、黙食などを引き続き実行しましょう。

○県立高校においては、長引くコロナ禍の影響による経済的支援のため、生理用品を配布するように配備しています。生理用品の配布を希望する場合は、遠慮なく学級担任、もしくは養護教諭に申し出てください。