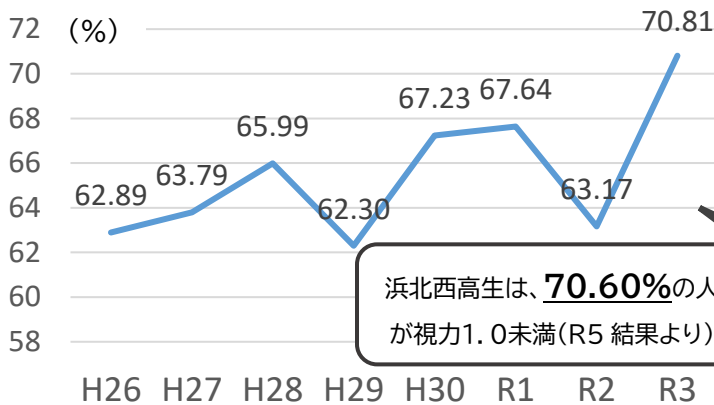


## 浜北西高生の目を守ろう！

長かったコロナ禍の影響もあり、デジタル機器の使用時間は、学校でも家庭でも増えています。それに伴って、目への負担も大きくなっています。下記のグラフは、令和3年度学校保健統計調査の視力1.0未満の高校生の割合です。



浜北西高生は、**70.60%**の人が視力1.0未満(R5結果より)

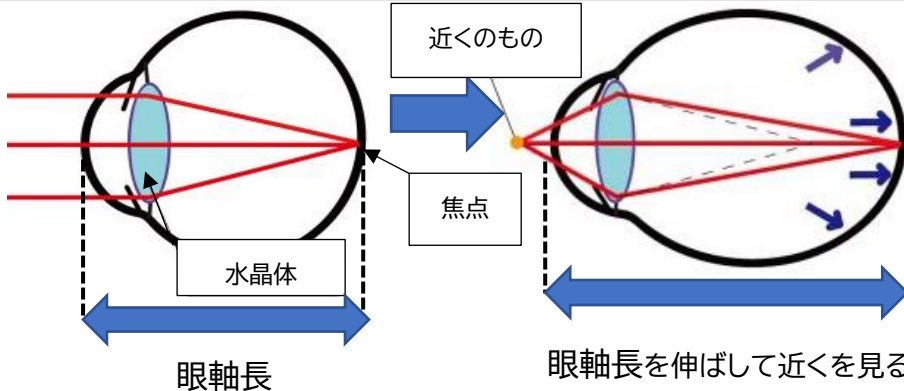
近視の人が増えていることがわかります！！！！

## 8・9月の予定

- 8/2(木)スクールカウンセラー来校
- 9/6(水)スクールカウンセラー来校
- 9/19(火)スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談したい人は、保健室まで申込みに来てください。

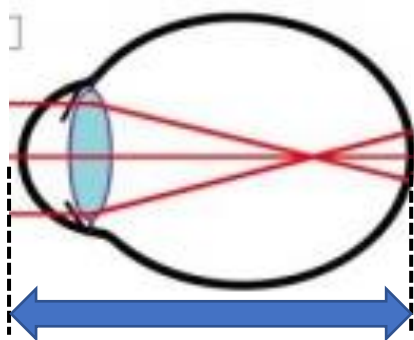
### デジタル機器やスマホは、なぜ目に負担がかかるの？



目は水晶体の厚さを調節して焦点を合わせますが、近くを見続けていると、眼軸長を伸ばして焦点を合わせようとしています。

**この状態が続くと**

眼軸長が伸びると遠くのものが見えづらい「**軸性近視**」になります。



眼軸長を過度に伸ばしてもものを見る状態が続くと、眼球が楕円形に変形し、遠くのものが見えづらくなる「軸性近視」になります。



近視になることで、網膜剥離、緑内障、黄斑変性などの失明に繋がる疾患のリスクが高くなります。**近視は治ることはありません。進行させないことが重要です。**

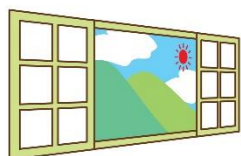
# 近視を進行させないために、今できること

## ○デジタル機器を適切に使用する

① 使うときは、目から30cm以上離す



② 30分使ったら20秒間、目を休ませる



ゆっくりまばたきをしたり、遠くの景色を眺めて目を休めましょう！

## ○メガネ・コンタクトレンズを正しく扱う

メガネやコンタクトレンズは高度医療機器です。正しく使う必要があります。

①コンタクトレンズは、使用期限を守ること

③汚れたものは使用しない

④買い替え時は眼科で検査をし、目に合ったものを選ぶ

②プールやお風呂でははずす



## ○遠くが見えづらい状態を、そのままにしない

遠くが見えづらい、メガネやコンタクトの度が合っていない状態の人は、そのまま放置しないでください。近視は、20歳頃まで進行すると言われています。また、近視以外の目の病気の可能性もあるため、必ず眼科を受診しましょう。

### 【治療のお知らせ】をもらった人へ

左の表にあるように、約8割の人が、現在「見えづらさ」をそのままにしています。自分の目は自分で守るということを意識して、夏休み中に、必ず受診しましょう。



健康診断の結果を配布します。結果を見て、自分の健康状態と向き合い、治療が必要な場合は、必ずこの夏休み中に受診するようにしてください。

### 令和5年度視力治療率

1年	25.0%	全体で 21.0%
2年	12.7%	
3年	24.2%	

(R5.7.7 現在)