

## 令和4年度保健委員会 浜東祭展示発表「目の健康について」

令和4年12月1日（木）生徒保健委員会

### テーマ決定理由

近年、スマホやゲームが生活に欠かせないものとなっているが、それらの物は目に様々な悪影響を与えてしまう。そこで、保健委員会では目の健康について調べ学習を行い、スマホやゲームが目に及ぼす影響について知り、これからの生活に生かせる情報を発信したいと考え、このテーマに決定した。

### 視力が低下する原因

→眼軸（角膜から網膜までの長さ）が伸びてしまうから



- ・近視…近くは見えるが、遠くが見えない（本来、焦点を結ぶ位置よりも前で焦点を結んでいる状態）
- ・遠視…遠くは見えるが、近くが見えない（近くを見る時に強く調節しないとはっきり見えない状態）

### 視力が低下すると…

- ・日常的に不便を感じるが増え、生活にも危険を及ぼす影響がある。
- ・寝転がりながらスマホを視聴すると、左右差が生じ乱視を引き起こす原因になる。
- ・食生活の乱れから急激な視力低下を引き起こす可能性もある。
- ・眼科疾患になる可能性も高まり、緑内障や糖尿病による網膜症になることも…。



### メガネとコンタクトレンズの正しい使用方法

#### メガネ

- ・かけはずしは両手で行う
- ・ほこりがついていたら水で流しよく拭き取る
- ・正しい度数の物を使う など



#### コンタクトレンズ

- ・清潔な手で触れ、装着時間を守る
- ・頻繁に目を洗ったり市販の目薬を乱用したりしない
- ・必ず医師による定期検査を受ける など



### 目の病気

スマホが原因で、近視、ドライアイ、眼精疲労などの病気になることがある。

- ・ドライアイ…目が乾き疲れや、かすんで見えるなど目を守るために必要な涙の量が不足したりする
- ・眼精疲労…目の奥が痛い、目がかすむ、見ているうちにぼやける、目を開いているのが辛くなる

☆放っておくと、症状がひどくなるため、早めに病院を受診することが大切。

### まつ毛のありがたみ

まつ毛の主な働きは、ごみやほこりなどの異物が入らないよう保護し、眼球への傷や目の疾患、外敵から目を保護する役割がある。まつ毛の毛根周辺には、知覚神経が集まっていることから、敏感に接触を感知し、反射的にまぶたを閉じ、目を守ってくれる機能が備わっている。

## ブルーライト

○ブルーライトとは

スマホ、パソコン、タブレット、ゲーム等から放出されていて、人の目で見えることができる可視光線の中でも最も強いエネルギーをもっており、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達する光のこと。

強いエネルギーを持っておりドライアイや目のかすみ、焦点が合わないなどの原因になる。

寝る前にブルーライトを浴びることで睡眠の質を下げてしまうため、**寝る前のスマホはNG!**



○スマホの正しい使い方

- ・画面を明るくし過ぎない
- ・背筋を伸ばし、良い姿勢で使う
- ・30分に1回は20秒ほど遠くを見つめる



ちなみに、ゲームの1日の目安は、1～2時間！  
3時間以上することで目が悪くなる。

## 色によって目に違いはあるのか

目に優しい色：緑色…目の緊張や疲れを癒す効果がある。

青色・オレンジ色…気持ちや心を落ち着かせる効果がある。

パステルカラー…目に受ける刺激が少ない。

目に悪い色：赤色・紫色…心と体を緊張状態にしてしまい体全体が疲れやすくなる。

白色…パソコンやスマホで目に強い刺激を与える。

脳を刺激して交感神経  
が活発になる

## 人間の見える距離の限界

人間の視力の平均は0.6程。(ちなみにマサイ族は4.0～8.0)

人類で最も視力が良いのは、ハッサ族。驚異の11.0もあり55m離れた先にある1.45mmの物が見えるそう。1.45mmとは、パスタの直径ぐらい。

ちなみに、ダチョウの視力は20.0以上あるらしい…。



## 目を健康に保つために日常で心がけること

○座る時のよい姿勢

1. 椅子に座る時床や足置きに足に裏がぴったりとつくように座る
2. 椅子に深く腰を掛け、背もたれで背中を支えられるようにして背筋を伸ばす
3. 机の面はへその位置を目安に肘の高さを基準にする

悪い姿勢は、疲れ目や視力  
低下の大きな要因となる

○目に良い食べ物

- ・ビタミンA：目の角膜に潤いの層を作り目の乾燥から保護する（ニンジン、ウナギ、カボチャ）
- ・ビタミンB1、B6：神経伝達を正常に保つ（バナナ、乳製品、魚類）
- ・ビタミンB2：神経の働きを高める（牛乳、納豆、ヨーグルト、アーモンド）
- ・ビタミンB12：視神経を保つ（魚類、乳製品、肉類）
- ・亜鉛：眼精疲労改善（油揚げ、魚貝類）
- ・カロテノイド：老人白内障を防止（ブロッコリー、鮭、ホウレンソウ）

バランスよい食事を  
心がけましょう



### ○効果的なトレーニング方法

眼トレとは、主に予防改善のために考案された目のトレーニングのことで、ピント調節機能を鍛えることができる。食事、運動、睡眠、ストレスといった生活習慣を見直して目の健康意識が高まれば、眼トレ効果は倍増！



### ☆誰でも簡単に出来る眼トレ！☆

# その1

目をぎゅっと閉じる (10秒) → 目をパッと開いて上を見る (10秒) → 目をぎゅっと閉じる (10秒) → 目をパッと開いて下を見る (10秒) → 目をぎゅっと閉じる (10秒)

目をパッと開いて左を見る (10秒) → 目をぎゅっと閉じる (10秒) → 目をパッと開いて右を見る (10秒)

力を入れすぎずにリラックスする事が大切。目を動かす時は、急に動かさないでゆっくり動かす。

# その2

右周り2~3回 (1周10秒) → 左周り2~3回 (1周10秒) → 寄り目する (5秒)

目の動きを滑らかにするのに良い

### ポイント！

- ・力を入れすぎずにリラックスする
- ・目を動かすときは、急に動かさないでゆっくりと動かす

目の疲れを感じた時に行うのはもちろん **習慣化し継続することが大切！**

### 最後に...

2年生保健委員一人一人が目の健康について興味関心がある内容を調べました。視力低下の原因や目を健康に保つための方法等について学ぶことができ、日々の生活で自分自身も気をつけていきたいと感じました。また、この発表を見た人が、これからの生活に活かしてくれると嬉しいです。今後も東高生が健康で安心安全な学校生活が送れるよう、活動していきたいと思います。

## 令和4年度 学校保健委員会 報告

令和4年12月1日（木）に学校保健委員会を開催いたしました。

主な内容は、生徒保健委員会による「目の健康」についての発表（資料参照）及び学校保健に関する報告です。

学校医 永田 豊文先生に御出席いただき、以下のようなお言葉をいただきましたので、御紹介いたします。

### 【生徒保健委員会発表への講評】

- ・非常によく調べられており、自分が知らないこともあって勉強になった。ぜひ発表の機会を持ってほしい。
- ・スマホが目に及ぼす影響については、まだまだ解明が必要だが、夜のブルーライトが睡眠障害など体に悪影響を与えることはわかっている。夜遅くまでのスマホの使用はよくない。朝のブルーライトは目覚ましの効果があるため、個人的には朝早く起きてスマホを使用するのがお勧め。
- ・一般的に男子の20人に1人、女子の500人に1人に色覚異常があるとされている。色覚異常のある人は緑・赤・茶色の区別がしづらいため、パワーポイントを作成するときは、背景が白地の場合、文字は黒か青に絞り、その他の色は下線や囲い等の装飾に使用するとよい。

### 【学校保健への指導】

#### ○健康診断結果について

- ・眼科検診でみられたアレルギー性結膜炎については、季節性のもの以外、コンタクトレンズの誤った使用方法による合併症がほとんどである。目に材質が合っていなかったり、定期検査を受けていなかったりすると、目に負担がかかる。カラーコンタクトレンズについては、目にとって良いと言えるレンズは全くないと言っていい程なので、どんな場合でも使用は止めてほしい。
- ・視力要受診者のほとんどは近視（近くは見えるが、遠くが見えない状態）である。本校の視力要受診率は低い。部活動が盛んであり、外に出て過ごすことが多いことが要因の一つではないだろうか。
- ・全国的な調査では、学校検診で受診勧告書をもらっても実際に受診する児童生徒は5割に満たない。本校生徒の視力検査及び歯科検診後の医療機関への受診率は高いが、まだ7割程度である。学校検診を無駄にしないため、受診勧告書をもったら受診につなげてほしい。

#### ○近視について

- ・近視は、小・中学生は近視が進む時期だとされているが、高校3年生までは近視は進む。
- ・近視とはどんな状態か知らない人が多いため、メガネの正しい使い方を知らなかったり間違えたりしてしまい、疲れ目や緑内障の原因になることがある。
- ・近視を抑制するためには、以下のことが有効である。
  - ① 見るものと目を30cm（25cmではダメ！）離す。スマホは距離が近くなりがちであるため、使用時間を短くする必要がある。
  - ② 日中の屋外での活動時間を増やす。太陽光には近視を抑制する効果があると言われている。日陰でもよいので、太陽が出ている時に2時間以上屋外にいるとよい。