

ほけんだより 10月

新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えてきました。おうち時間が増えて、よくなったこともあると思います。でもスマホやゲームの時間が大きく増えた人は、少し心配です。

今回は目を大切にしてほしいと願いをこめたお話です。



大切な目を守る話

全国の小学校で多いのはどっち？

	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約37.5%
虫歯がある人	約53%	約19.6%

30年くらい前には虫歯のある人のほうが断然多かったのに、今では視力1.0未満の人の方が多くなっています。

近視の人が多いのはどっち？

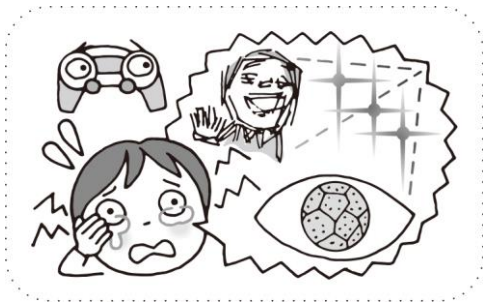
地方の子どもと都会の子どもを比べると近くをよく見る都会の子どもの方が多いようです。外遊びの時間の差なども理由にあげられますが、近くを見る時間が多くなることも、近視の増加に関係します。



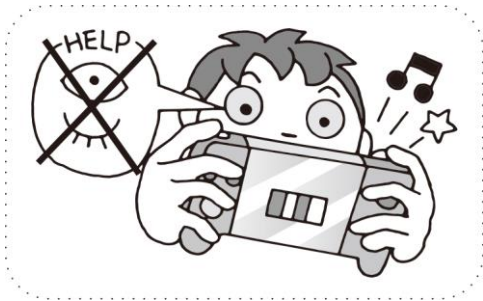
近視にならないために気をつけたいのは

- ① 正しい姿勢で、目と本などの距離は30cmくらい離しましょう
- ② 1時間くらい読書や勉強をしたら、10分くらい目を休めましょう
- ③ 部屋は明るすぎたり暗すぎたりしないようにしましょう
- ④ 1日に2時間くらいは外で太陽光をあびましょう



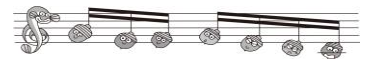


スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症が出ることもあります。目の疲れが近視に関係あるかどうかは、はっきりわかっていませんが最近視力が下がった人は、目を使いすぎていないか、振り返ってみましょう。



あなたのまばたきは足りている？
ゲームやスマホの画面を一生懸命みていると、まばたきの回数は減ってしまいます。普通なら1分間に15~20回くらいするまばたきを、ほとんどしない人さえいます。このため目に涙がいきわたらず、目の表面が乾いてしまうこともあります。

一番いいのは端末の画面を見ないこと。でも、今は勉強でも端末を使う時代ですから、なかなか難しいです。



あなたの目はどこにありますか？

人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

疲れ目にせよなら

こんな目の不調はありませんか？

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をとってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。