

# ほけんだより 10月号



境高等学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。しっかり手洗い・咳エチケットなど感染対策をお願いします。

また、クラスマッチの前で体育の時間に怪我をする人が増えています。本番はもう少し先ですので、万全の状態に挑めるよう、準備体操をしっかり行いましょう。



## 近視の話



### ○近視って何？

近視とは、眼球が変形してピントが合わない状態のこと。眼球は、カメラのような構造をしています。ものが光に反射すると、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、眼球が楕円形に延びてしまっているため、網膜の手前で像が結ばれ、ピントが合わない状態になるのです。

### ○近視の原因は？

「遺伝」と「環境」の両方が関係していると言われていますが、最近は「環境」が原因の近視が増えています。スマホやタブレットなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命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。

### ○放置するとどうなる？

じつは、近視は万病のもと。失明原因1位の「緑内障」になりやすくなった、治療法のない「病的近視」に進行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。

目の健康を守るための  
**タブレット・スマホの使用ルール**

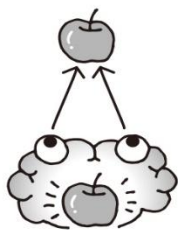
- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



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入差し指を置く。
- 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。

