保健だより

小林中学校

視力検査がありました

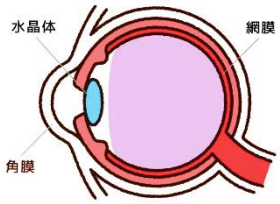
４月の身体計測で視力検査を行い、先日治療勧告書を対象の生徒に配りました。

みなさんの中で、最近なんだか人の顔が見にくくなったなとか、黒板の字が見にくくなってきたなとか感じている人はいませんか？今回のほけんだよりでは、目のしくみや目が悪くなる原因などを説明します。視力検査で視力の悪化を感じた人、ゲームやスマートフォンの使用で目を酷使している人は特に、最後まで読んでみてください。

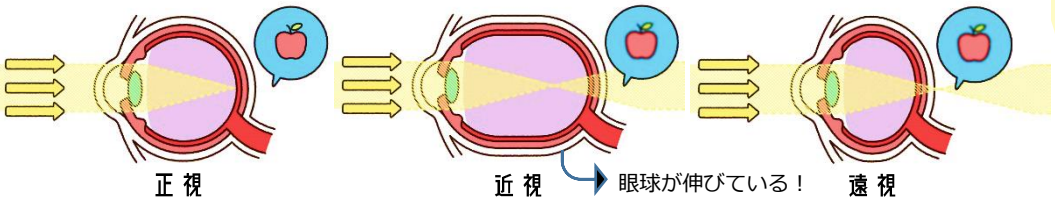
目についての知識を深めよう

目がものを見るしくみ～簡単に説明～

角膜を通して光が目に入ると、水晶体は厚みを変えて網膜にピントを合わせます。網膜がとらえた光は、視神経というケーブルを通して脳に転送され、脳は「像」として認識します。これが「見る」ということです。



正視・近視・遠視とは、、、



○正視・・・リラックスして遠くを見たときに、網膜にぴったりピントが合っている状態。つまり、「遠くのものがよく見える」という状態で、眼球はきれいなボール型をしている。

○近視・・・眼球の奥行きが伸びてしまっていることが多く、リラックスして遠くを見ても網膜より手前でピントが合ってしまっている。遠くのものがぼやけて見にくい状態。

○遠視・・・奥行きが短く、リラックスした状態では網膜よりも後ろでピントが結ばれる。遠視の度が強すぎたり、加齢で調整力が低下したりすると、遠くも近くも見えにくくなってしまいます。

眼球は、成長と共に大きくなります。そのため、成長期は視力の低下が進みやすいのです。

「見づらい状態で目を細めて無理に見ると、まぶたで眼球を圧迫し、眼球を伸ばしてしまいます。放置すると近視の進行を早めてしまう！」だからこそ、早めに視力の矯正をすることは大切です。

視力が悪くなる原因

近視は、日本をはじめとするアジア人に多いと以前から言われています。近視の原因についてはよく分かっていませんが、遺伝因子と環境因子が複雑に絡んで起こると考えられています。

強い近視の発症は、遺伝的な影響が大きいと言われています。環境因子としては、パソコンやゲーム、スマートフォンなどの普及により近くを凝視することが多くなりました。これが近視の進行に拍車をかけています。何時間もゲームをしたり、スマートフォンを使っていると、知らないうちに目に負担をかけているので、時間を決めて使用したり、目の休憩時間をつくったり、目に気をつけて使用しましょう。

目にいい食べ物

- ●アントシアニン
  - ・ブルーベリー
  - ・黒豆　・ナス
  - ・カシス
- ●ビタミンＢ１
  - ・豚肉　・うなぎ
  - ・玄米　・大豆
- ●ビタミンＡ
  - ・うなぎ　・レバー
  - ・卵黄
- ●ルテイン
  - ・ケール　・パセリ
  - ・ほうれん草
  - ・ブロッコリー
  - ・にんじん
  - ・とうもろこし
  - ・かぼちゃ