



R8・10月
宜野湾市立真志喜中学校

<今月の保健目標>
目に優しい生活をしよう。



2学期が始まって1か月が経ちました。学校生活のリズムは戻ってきましたか？合唱コンクールに向けて、練習も本格的になってきました。本番を元気に迎えられるよう、日頃から生活リズムを整え、体調管理を意識して過ごしましょう。また、10/2より沖縄県内全域にインフルエンザ警報が発令されています。一人ひとりが感染予防を意識して過ごし、発熱や体調不良がある場合は無理をせず、自宅でゆっくり休養しましょう。

10月10日は
目の愛護デー



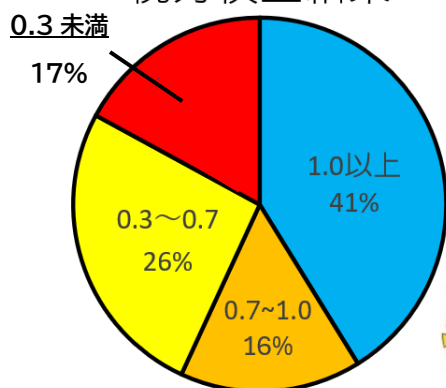
10月10日は、“目の愛護デー”です。“目の愛護デー”とは、数字の「10」を横に倒すと眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日のことです。

みなさんは、目が疲れやすい生活をしていませんか？今月は、目の健康について特集しています。大切な目の健康を守るためにも、日頃の生活を見直してみましょう。

真志喜中の視力がピンチ?!

ストップ！視力ダウン

視力検査結果



1学期に行った健康診断では、検診項目の中でも視力検査の有所見率が高く、目の健康が本校の課題の一つとなっています。

1学期に行った視力検査の結果、真志喜中学校ではなんと**全体の59%の生徒が視力1.0未満**でした…。全国的にも視力が低い子どもが増加しており、令和7年度の学校保健統計調査によると、“**裸眼視力が1.0未満**”の割合は**小学生36%、中学生59%、高校生72%**となり、**いずれも過去最高**となっています。

最近、スマートフォンやゲーム、タブレットの使用が日常的になり、近い距離で長時間画面を見る生活が続いている人が増えています。こうした生活習慣は、目に大きな負担をかけ、視力低下の原因にもなります。目は、“**一生使う大事な相棒**”なので、今の内から目に優しい生活を心がけていきましょう。

スマホ老眼
に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

こんなこと
していませんか?

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

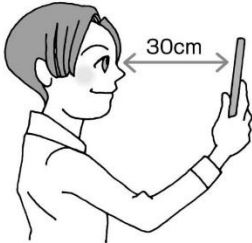
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

目にやさしい生活をしよう

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

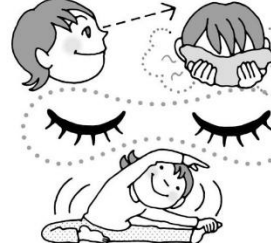
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンポイントに合わせて目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

その使い方大丈夫？

大切な目を守る

正しいコンタクトレンズの使い方

※本校には、視力矯正やおしゃれのためにコンタクトレンズを使用する生徒もいますが、「使用期限を守らない」「寝る時に外さない」「洗浄が不十分」などの使い方によって、目の病気やトラブルを起こしている人も…。コンタクトレンズを正しく使用できるよう、使い方やルールを見直してみましょう！



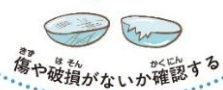
買う時は必ず眼科を受診



寝る時は外す



触る前に手を洗う



傷や破損がないか確認する

正しく使おう

コンタクトレンズ



レンズ・ケースを清潔にする



使用期限を守る

コンタクトレンズに水道水は使っているの？

ごみがついたから

— そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？

保存液がないから

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。



それ、ちょっと待って！

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



どうしてダメなの？

