

健康通信

関西大倉中学 高等学校
保健室

H29年度 10月号



視力低下はなぜ起こる？



目を大切に号

遺伝説

親からの遺伝など
生まれつきの要素が
大きい

環境説

目の使い方、照明の
明るさ、栄養バランス、
ストレス等
生活要素が大きい

目の病気

目の病気が
原因の場合も。

★遺伝と環境、この2つの説を合わせた複合的な要因によって視力の低下が進む★

視力の低下を招く 6つのNG習慣

- ① 姿勢が悪い
- ② 長時間のスマホ、パソコン、TVなど
- ③ 寝転がってテレビや本を見る
- ④ ストレスがたまっている
- ⑤ メガネやコンタクトが合っていない
- ⑥ 呼吸が浅い

視力の低下が進みやすいのは
0才～20才前半にかけて

からだが発育すると同時に視力にも変化が。この時期は目のピントを合わせる力は柔軟性が高いので大人に比べて視力低下するときのスピードはとて早くなるそうです。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目の血流が悪くなり、疲れ目などの症状から回復する力が弱くなるよ



目の疲れ
目の痛み



目が乾く



かすむ、ちらつく、ピントずれ
見えづらい

首・肩・うで
などの
こり・痛み



頭痛・めまい



食欲が
出ない

目とスマホ、パソコン、テレビ
などの距離

近すぎいませんか？
少し見下ろす角度で
40～50cm程離しよ

check
連続使用の
時間

50分以上は
使用しない
目や脳に負担大

check
メガネやコンタクトレンズの
度数をチェック！

遠くが良く見える度数に
なっていると、スマホの
画面など、近くのは
見えづらいです。

色覚について ～色のバリアフリー～

色の感じ方、見え方は、顔や考え方が異なるのと同様に一人一人異なっています。他の大勢の人と比べて明らかに異なる人は医学的に「色覚異常」と診断されます。日本人の色覚特性は、男性の5%（20人に1人）女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないという訳ではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、ほとんどが日常生活に不自由はありません。しかし、ある色の組み合わせは非常によく似た色に見えたりして区別がつかないことがあるため、学校生活などに支障があったり、一部の職業において業務内容に制限がある場合があります。自分自身の色の見え方を知っておくことがまず大切です。日常生活の中で色覚に関して気になることや心配がある方は眼科医の受診をお勧めします。

カラーコンタクトレンズ



カラーコンタクトレンズは
目に直接つけて使う
「高度管理医療機器」です。

度数しなくても間違っ
た使い方をすると、目の健康
を損ねてしまいます。
使用する場合は必ず
眼科医の検査を受けて
正しく使いましょう。

ルールを守らないと
トラブルに...



カラーコンタクトレンズは
普通のコンタクトレンズに
着色料をカオえて色を
付けたものです。
そのため厚みがあり、
目に負担が大きい
です。



角膜潰瘍
角膜が深く傷ついた状態。
激しい痛みや充血、目ヤニ
などの症状があります。

学校でのカラコン使用は やめよう！

おしゃれ用カラコンは、美容目的がほとんど。学校では美容は必要ありません。カラコンによる目のトラブルが増えていますので、学校での使用はおすすめできません。