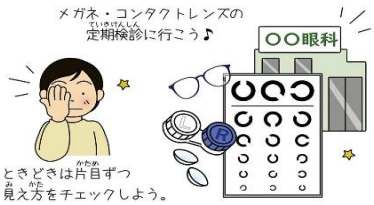
ほけんだより10月

令和７年１０月３日（金）
台東区立駒形中学校
養護教諭　髙野尚子

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



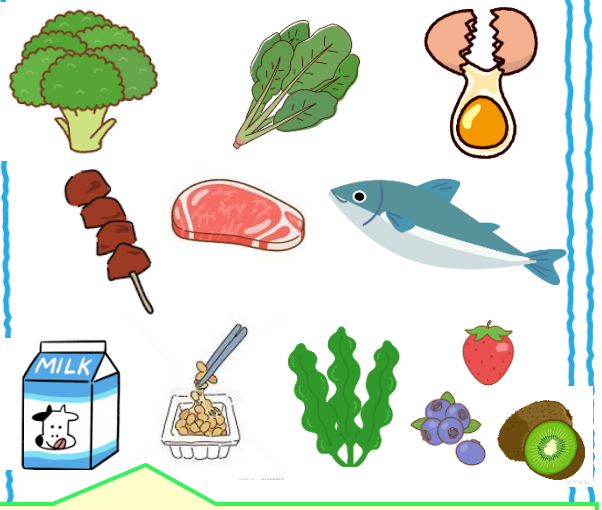
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

10月10日は 目の愛護デー 目にやさしい生活を！

目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

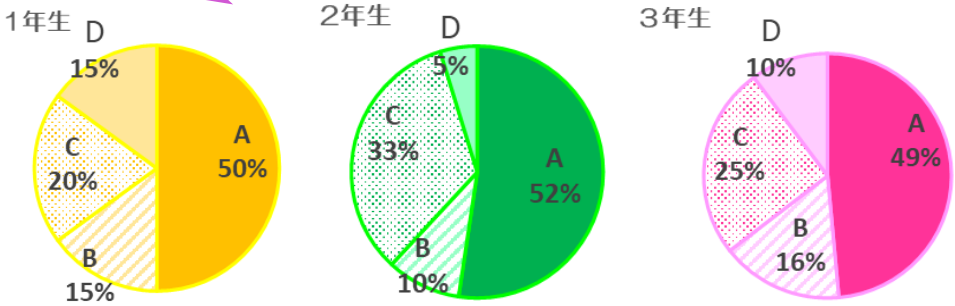
目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

『目にいい』食べ物



栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

駒形中の視力検査の結果（令和7年）



	裸眼	矯正（眼鏡・コンタクト）
1年生	20	8
2年生	42	13
3年生	76	43

（人）

A	1.0以上	C	0.6～0.3
B	0.9～0.7	D	0.2以下

裸眼で生活している生徒のうち、35～38%の生徒がＣ以下という結果になりました。
視力が低いまま裸眼で生活を続けると、目や脳の機能の低下に繋がります。

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

コンタクトや×ガネの

度数は合っている？

１学期に実施した視力検査の結果、受診が必要な生徒で、**未受診の生徒は早めに眼科医を受診しましょう。**また、受診勧告書を失くしてしまった生徒は養護教諭（髙野）にお声掛けください。