

# 保健だより 10月



2025. 10  
筑波高校  
保健室

秋が深まってくると、秋寒・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、感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

## ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。本校で春に行われた視力検査でB以下だった生徒は、全体の7割でしたよ。

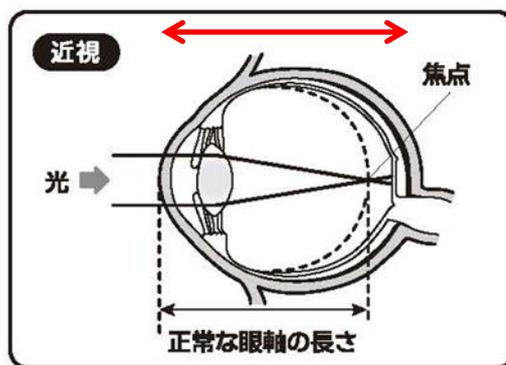
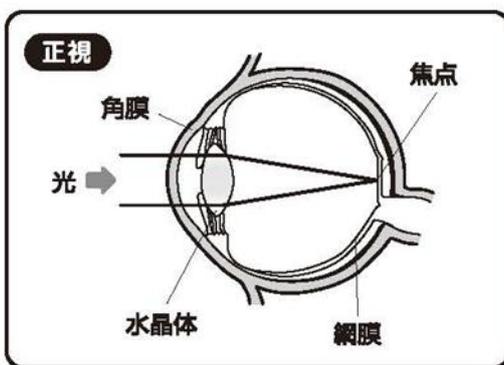
### Q1 近視ってどういうこと?

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態



眼球はカメラのような構造をしています。ものに光が反応すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。黒目の部分がカメラのレンズ。目の奥にある網膜がフィルムです。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。

ところが、**近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



裏へ続く

### 10月のSC 来校日

2日・9日・16日・23日・30日  
毎週木曜日  
それぞれ1時間目～3時間目

相談は予約制となっていますので、相談希望の生徒は、担任の先生か、保健室 館までご相談ください。

## Q2 近視の原因は？

### A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。

スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一所懸命に目の筋肉を使っていると、成長途中の目はピントを合わせるのを手伝おうとして、眼球を変形させます。それが結果的に近視を招くのです。



## Q3 近視を放置しているとどうなる？

### A 失明の原因となる病気のもとになることも



実は、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因第1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだり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、「矯正して見ればOK」ではすまないものもあるのです。

### 片目の位置が内側（外側）にズれる

それは... → **斜視** かもしれません

両目の視線は同じ方向にそろっています。片目だけが違う方向を向いていることを斜視といって、見え方に支障が出る場合があります。また、一見すると斜視ではないのに、片目ずつ調べるとずれていることもあります（斜位）。**スマホの使いすぎで斜視になってしまう、「スマホ斜視」**も最近問題になっています。



## 近視の人が多くなった未来を想像してみよう



強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなったとき、日常生活に大きな影響が出るかもしれません。失明につながる病気にかかる人が増えるかもしれません。いま、みなさんがスマホで当然のように行えていることも難しくなるかもしれません。

現代の生活スタイルは、かなり気を付けないと近視になってしまう環境です。でも、**日常生活である程度進行を食い止められる**のです。近視の予防を心がけましょう。