



# 練馬東中学校

練馬区立練馬東中学校 学校だより

平成29年5月12日  
校長 山谷 安雄

HP <http://www.nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp>

## 最近の近視の状況

校長 山谷 安雄

私がメガネをかけるようになったのは、中学3年生の頃だった気がします。初めのうちは黒板を見るときだけメガネをかけていました。高校生になると、クラスの男子の半分以上がメガネをかけていた気がしますし、自分自身、朝起きてから夜寝るまでメガネをかけていました。そして、約40年間メガネを手放すことができなくなりました。目が悪くなった原因は、今思えば、暗い中で本を読んだのが始まりだったと思います。高校以降は、スポーツをするときは、コンタクトレンズをしていました。

最近の近視事情という眼科医の教授の記事を読んだので、内容を要約してみます。

世界的に近視が急増して、特に東アジア地域で顕著だそうです。日本は、高校卒業時に80%近くが近視になっているそうです。大人になれば近視は止まると言われていましたが、最近の研究では、近視は大人になっても進行するそうです。また、強度の近視から失明になる可能性は、中国では、中途失明原因の第2位だそうです。

なぜ、最近近視が増えているのか、原因は、屋内光とブルーライトだそうです。ブルーライトは、日本人がノーベル賞を受賞した青色LEDのことです。青色LEDが発明されて、室内の照明だけでなく、液晶などのスマートフォンに利用されています。低い電力消費で、比較的明るく、そして、長寿命なので、様々な所で使われています。

では、青色LEDが悪者かと思ひ、よく読んでいくと違うようです。屋外環境光（外の光）には、近視予防効果が確認されているそうです。例えて言うと、屋外環境光にはビタミンがたくさん入っているけれど、屋内光には、栄養がないというイメージだそうです。スマートフォンを使って目が悪くなるのは、近くで画面を見るからだと思われていますが、実は、そればかりでなく、室内で過ごす時間が長くなり屋外環境光の下で活動する時間が減ったことが影響していると教授は考えているそうです。そこで、1日2時間以上屋外で過ごすことを推奨しているそうです。

また、スマートフォンのブルーライトは、近い距離で見るために、非常に強く脳を覚醒させてしまうそうです。夜寝る時間にスマートフォンのブルーライトを見続けると、脳が覚醒して、人間の持っている24時間リズムが乱れてしまい、不眠等の原因の一つになってしまうそうです。

今まで、人間が持っていなかったものが、発明によって、生活が大変便利になってきますが、その弊害を理解して使わないと、知らない間に体調の変化が出てきてしまいます。私の時代と近視の原因が大きく変わっているのがよく分かりました。

## ＜離任式＞

4月28日金曜日、本校体育館に於いて平成29年度離任式が行われました。  
代表生徒から感謝の言葉と花束贈呈をしたあと、離任された先生方からご挨拶を頂きました。  
式の最後には感謝の気持ちを込め、ビリーブと校歌を体育館一杯に響かせました。



## ＜活躍する練馬東中生＞

★ 吹奏楽部 4月29日 藤の花コンサート出演 (会場：練馬東小学校体育館)

★ バドミントン部

平成29年度練馬区中学校春季バドミントン大会

男子団体 第3位

男子シングルス 第1位 (2年男子)

女子団体 準優勝

女子シングルス第1位 (3年女子)

女子ダブルス第3位 (3年女子2名)

★ ソフトテニス部

第3ブロックソフトテニス大会 個人の部 第3位 (3年男子2名)

第5位 (3年男子2名)

## ＜学校連絡メール登録のお願い＞

4月の保護者会でお知らせして、すでにたくさんの方にご登録を頂きありがとうございます。  
登録がまだお済みでない場合は、早めの登録をお願いいたします。体育祭の実施状況の連絡にも  
使用します。なお登録方法等ご不明の点がありましたら、副校長までお問い合わせください。

### 今後の主な予定

5月15日(月) 中間考査 (国・数・英)	6月 9日(金) PTA会費集金
5月16日(火) 中間考査 (理・社)	6月10日(土) スポーツ教育実習終
情報モラル講習会	全校朝礼
5月19日(金) PTA総会・歓送迎会	6月13日(火) 区教育委員会訪問
5月22日(月) 教育実習 (理科・美術・音楽)	6月16日(金) 校外学習・鎌倉方面(2)
5月30日(火) 体育祭予行	
6月 3日(土) 第45回体育祭	
6月 5日(月) 振替休業日	
6月 6日(火) 体育祭予備日	
6月 7日(水) 区・学力調査 (3)	

〒179-0074 (練馬東中学校)  
東京都練馬区春日町2-14-22  
E-mail [info@nerima-e-j.nerima-tyk.ed.jp](mailto:info@nerima-e-j.nerima-tyk.ed.jp)

TEL 03 (3998) 0231  
FAX 03 (3577) 7997