

# ほけんだより

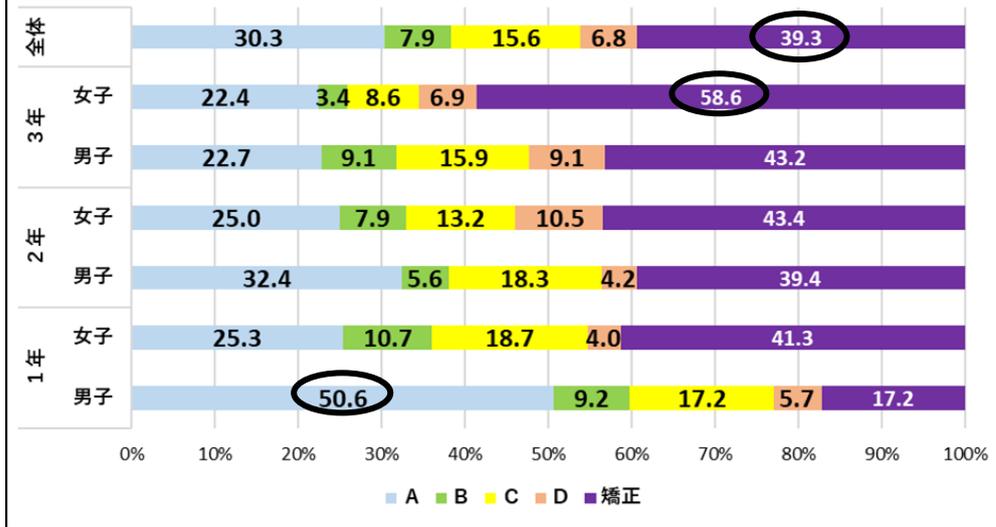
令和7年10月1日(水)  
練馬区立関中学校 保健室

## 10月10日は目の愛護デー！ 目に良い生活を考えましょう！

関中生

### R7 裸眼・矯正視力の結果

- \*1年生男子の約半数が裸眼視力A(1.0)でした。
- \*全体の約4割の生徒が、矯正(眼鏡・コンタクトレンズ)をしています。
- \*3年生女子は、矯正をしている人の割合が高いです。(58.6%)



## あなたの目、疲れていませんか？

現代に生きる私たちは、当たり前の日常を過ごしているだけで、「目を酷使」しています。たとえば、スマホやタブレットは日々の生活に欠かせませんが、画面から強い光を発している、その刺激は目から入り、脳へと伝わります。

とくに、質のよい睡眠のためには、寝る前には強い光を見ないことが大切です。意識して目を休める時間をとるなど、目にやさしい生活をしましょう。



「寝る直前まで強い光を見ている」と、なかなか寝つけないかも？！

### 目の酷使① 長時間画面を見続けていませんか？

光る画面を見るときは、1時間に1回は「目を休める時間」をとりましょう。また、姿勢や部屋の明るさ、画面の明るさに気をつけることで、目の負担を減らせます。

### 目の酷使② 夜遅くに強い光を見ていませんか？



自分でコントロールできる部分では、意識して目にやさしい生活をするようにしましょう。

塾や習い事など、夜遅くまで活動していると、それだけ目を酷使する時間も長くなります。さらに、夜間に強い照明やスマホなどの光を見ることは、目の負担になる場合があります。

裏面に続きます。

# 知っていますか？ 正しいコンタクトの使い方

コンタクトレンズは、『医療機器』の一つです。眼球に直接装着することから、使い方・ケアの仕方を誤ると、重大な健康被害を引き起こす危険性があります。

## コンタクトレンズのNG行動

ワンデータイプだけど、まだきれいだし明日も使おうかな！

1DAY

✗

目がゴロゴロするけどなんとかコンタクトをつけよう…

✗

つけたままだけどすぐ起きるから…ちょっと寝よう

✗

外れちゃった…水で洗えばまた使えるよね！

✗

レンズの保存液もったいないからつぎたして使おう♪

✗

手を洗ってないけれどささっとつけるだけだし洗わないでもいいっか！

✗

今年度の眼科健診にて、受診者(四百四十二人)の内、二十三人がコンタクトレンズを使用していました。(全体の五・二パーセント)

## 目薬をさすとき、こんなことしていませんか？

ひろがるようにまばたき

容器の先端を目につけてさす

こぼれた目薬を目に戻す

## 正しい目薬のさし方

目薬をさしたら、目を閉じて、目頭を軽くおさえ、少しそっとしておきましょう。

出典：心とからだの健康 (健学社) 2025.9 より

目と鼻はつながっているから、目頭を軽く押さえることで、目薬が鼻やのどに流れ落ちるのを防ぐことができるよ！