



保健だより 2月号 上溝南高校 保健委員会

2月4日は立春。春の始まりの1日です。立春を過ぎると暦の上では春になりますが、実際はまだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも流行っていますので、睡眠・休養、適度な運動、バランスのよい食事で体調を整え、季節の変わり目を乗り切りましょう。

急性後天共同性内斜視(スマホ斜視)について



今や、スマホはわたしたちの生活に欠かせないものとなっています。みなさんも、家や通学中、学校で、勉強や娯楽にスマホをよく使っていますよね。実は、このスマホなどのデジタル機器の使用と、中高生を中心に10代から20代で増加している「急性後天共同性内斜視」の発症に、関連があるのではないかとされています。

急性後天共同性内斜視とは

内斜視とは、正面を見ているときに黒目が内側に寄ってしまうことです。急性後天共同性内斜視は「原因不明で目の動きに障害のない後天性の内斜視」のことで、これまではごくまれな疾患でしたが、近年は10代から20代の若年層で急増していて、スマホなどのデジタル機器との関連が強く疑われていることから、「スマホ斜視」とも呼ばれています。スマホを近くで長時間見続けることで、目を内側に向ける筋肉（内直筋）が緊張し続け、疲労が蓄積してものが二重に見える（複視）などの症状が急に出ることが特徴です。



もし発症してしまったら

遠くのものだけでなく近くのものも二つに見えるようになる複視の症状があり、その原因がデジタル機器の使い過ぎだと感じたら、デジタル機器の使用をすぐにやめましょう。

急性後天共同性内斜視は、自然に治ることは少なく、手術が必要となる場合もあります。さらに、デジタル機器の使い過ぎが原因で発症した場合、習慣を改められずデジタル機器を使い過ぎると、手術後も再発する恐れがあります。そのため、症状の改善に一番大切なことは、デジタル機器の使用時間を減らすことです。



スマホの使い方を考えよう

急性後天共同性内斜視にならないために、スマホなどのデジタル機器との付き合い方を見直しましょう。

- ☆1：姿勢を正して、スマホの画面と目を30cm以上離す。
- ☆2：30分に1回は、30秒以上画面から目を離し、遠くを見て目を休める。
- ☆3：目が乾かないようにまばたきを意識する。
- ☆4：就寝1時間前からは、画面を見ないようにする。



参考資料：少年写真新聞社「高校保健ニュース」第778号2023年2月28日発行

「スマートフォンの長時間利用などが招く急性内斜視 第2回 急性後天共同性内斜視について」浜松医科大学 眼科学教室 病院教授 佐藤美保

少年写真新聞社「高校保健ニュース」第867号2025年12月8日発行

「若年者の後天共同性内斜視 第3回 後天共同性内斜視の全国調査とその結果からの提言」浜松医科大学 客員教授 佐藤美保

2月・3月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	2/4 (水)	2/25 (水)	3/11 (水)	3/18 (水)	3/25 (水)
スクールソーシャルワーカー	2/4 (水)	2/25 (水)	3/11 (水)	3/18 (水)	—

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

[保健室より]

スポーツ振興センター災害給付制度 申請書類、ここに気を付けて

スポーツ振興センター災害給付制度の申請に際しての注意事項です。

□時効について

スポーツ振興センター災害給付制度の申請を予定している生徒は、時効（2年間）に気を付けて、早めに提出するようにしてください。

ケガをしてから2年間請求しないと、時効になり給付が受けられなくなります。この2年間の時効とは、学校への提出期限ではなく、スポーツ振興センターに書類を申請し、受け付けてもらうまでの期限です。書類は学校から教育委員会へ、教育委員会からスポーツ振興センターに送られます。時効間際に書類を学校へ提出して、書類に不備があると、申請に間に合わなくなる場合もあります。できるだけ早めに学校へ提出してください。

□公費負担医療制度記入欄について

医療費助成制度を利用した場合は、「医療等の状況」及び「調剤報酬明細書」の下方の公費負担医療制度の利用状況の証明欄に医療機関で記入してもらってください。

公費負担医療制度の利用状況について、学校から医療機関に問い合わせをしても個人情報として教えてもらえないことがあります。その場合、書類を一度保護者にお返ししますので、医療機関で記入してもらうか、保護者から医療機関に連絡し、公費負担医療制度について、記入者・利用の有無・利用した場合は制度の名前・金額を確認・記入のうえ再度学校までご提出ください。滞りなく申請を進めるためにも、あらかじめご記入いただけますようご協力ください。

スポーツ振興センター災害給付制度とは

学校の管理下（授業中・部活動中・学校行事中・休み時間中・登下校中）で起きたケガにより医療機関を受診したときに災害給付金が支払われる制度で、初診から治ゆまでの療養に要する費用の額が5,000円（診療報酬請求点数500点）以上のものが対象です。

「療養に要する費用の額が5,000円以上のもの」とは、初診から治ゆまでの医療費総額（医療保険でいう10割分）が5,000円以上（＝診療報酬点数500点以上）のものをいいます。例えば、被扶養者（家族）である者が病院に外来受診した場合、通常自己負担は医療費総額の3割分となります。

給付手続きは学校を通して行いますので、学校管理下で起きた災害で受診した場合は必ず学校へ連絡して必要書類を提出してください。申告のない場合請求手続きをすることができません。

☆健康保険が適用される受診が対象です。

☆必要書類に医療機関で記入してもらう際、医療機関によっては文書料がかかることがあります。文書料については自己負担となります。書類をお願いする前に、診療報酬請求点数が500点以上であること（接骨院・整骨院などの柔道整復師の施術を受けた場合は施術金額合計が5,000円以上であること）を確認してください。