

ほけんだより10月号

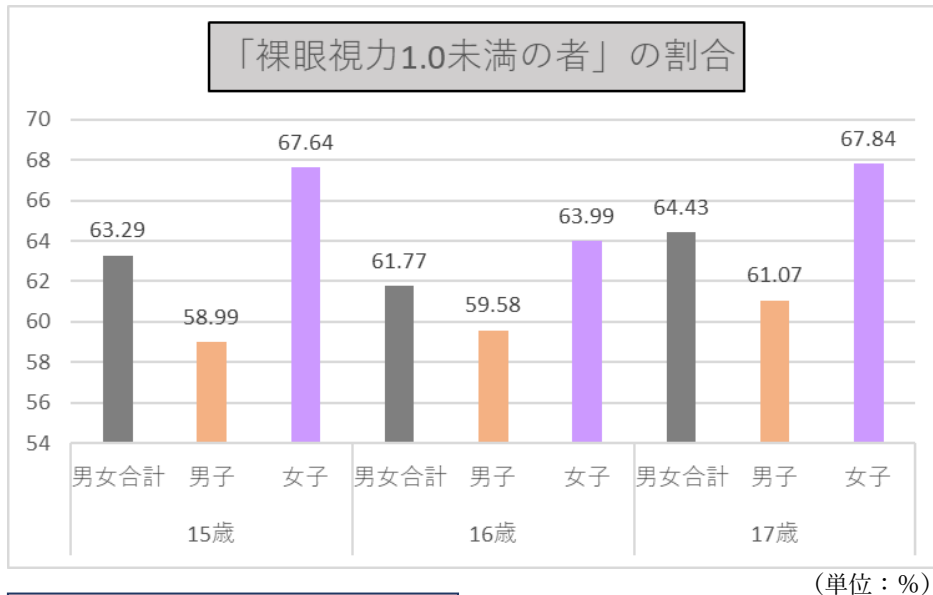
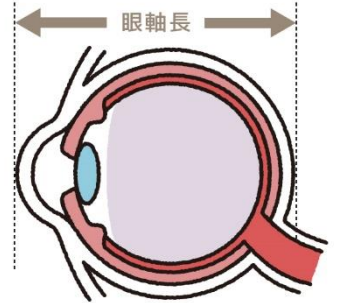
百合丘高等学校 保健室

令和3年10月28日

屋外活動の低下や近業の増加で引き起こる『軸性近視』に気をつけよう！

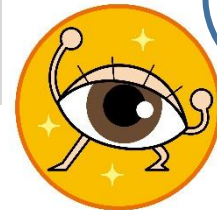
角膜から網膜までの長さを「眼軸長(がんじくちょう)」といいます。日本人の成人の場合、眼軸長の平均は約24mm程度です。この長さが数mmでも長くなると、ピントが網膜より手前で合ってしまい、遠くが見えにくくなります。これを「軸性(じくせい)近視」といいます。近視の多くが、この軸性近視であり、一度伸びてしまった眼軸長を縮めることはできません。眼軸長が長いほど、将来、視覚障害の原因となる目の病気を生じる頻度は高まります。

軸性近視をふせぐためには、成長期に眼軸長が伸び過ぎないように意識することが大切です



令和2年度の文部科学省の学校保健調査で1.0未満の人の割合は15歳:63.29%、16歳:61.77%、17歳:64.43%で、その中でも女子(17歳)は67.84%と高い割合の結果となりました。

でも、大丈夫!



ほほ

近視を予防しよう!

近視の原因には、長時間、近くでもものを見すぎることで、屋外で過ごす時間が少ないことが挙げられます。

スクリーンタイム(電子機器の画面を見る時間)

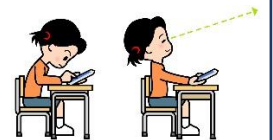
スマホは1番近視を進行させるよ

スマホやタブレットの使用時間を管理しましょう。



近業(近くでもものを見る作業)の管理

帰宅後に宿題や本を読む時は20分に1回20秒以上約6m遠くを見ましょう。



屋外活動

1日2時間程度の屋外活動で目に入る光が近視を予防することがわかっています。

近視予防に有効な屋外照度は、木陰や建物の影、曇りの日に得られる程度の明るさで十分です。晴れた日の外では、帽子やサングラスで遮光しても、近視予防に十分な照度が得られるため、熱中症や紫外線対策を行い、安全に屋外活動を実施しましょう。



腸内細菌を整えよう！

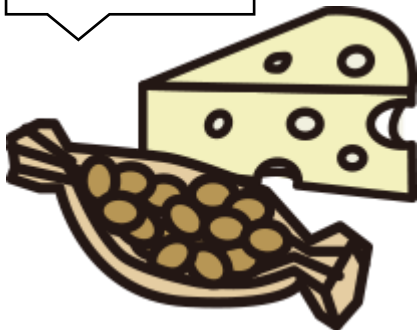
LET'S 腸活

～脳と腸はつながっていて、腸環境を整えると脳のストレス耐性も向上します～



腸内細菌を整えるには、善玉菌を摂るのが良いといわれています。
また、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることで、より効果を期待できます。

善玉菌を含むもの



発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。継続的に食べるとより効果的だとされています。
※塩分が多い食品もあるのでご注意ください

<例>

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ

食物繊維

食物繊維の多い食事を食べると、便秘改善など腸にうれしい効果が期待できます。

<例>

野菜類(ごぼう、にんじん、芽キャベツ、おくら、ブロッコリー、ほうれん草)

豆類(納豆)

いも類(さといも、こんにゃく)

海藻・きのこ類 果物

善玉菌のエサとなるもの



その他の腸活

実は、腸の働きをコントロールしているのも、自律神経です。自律神経を整えることも大切です。

睡眠不足の解消

お気に入りの寝具などで心地よく眠れる状態をつくっておくことも効果的です。



疲れ・ストレスの解消

リラックスできる休息時間を意識的につくりましょう。

