



令和7年10月9日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

## 涼しくなってきました



ようやく、秋かな?という気温の日が増えてきました。季節の変わり目です。

鼻水が出たり、咳が出たりと、かぜ症状の人がとても多くなっています。中間テストも終わりました。たっぷり寝ましょう。そして、秋はおいしいものもたくさんあります。季節のものを食べて、必要な栄養をとりましょう。

## 眼の話

小学生や中学生の目がどんどん見えなくなっています。原因は…、みなさんも思い当たるところありますよね、スマホの使い過ぎは大きな原因の1つです。視力が悪くなっているのは、去年も話していますが、今回は、見え方の話です。「**スマホ斜視**」聞いたことがありますか？



内斜視 ↑

**若いのに老眼?!**

老眼にもなります。

電車の中で、スマホを見ている人がたくさんいます。その人たちの目を見てみてください。みんな、黒目が内側に寄っていませんか？これが続くと、スマホを見ていなくても、片側の黒目が内側によって戻らなくなります。これが、スマホ斜視です。

斜視になると何が悪い？人間は2つあります。2つの目で見たものを合わせて1つの物として見えています。斜視になることによって、1つに合わせることができず、1つの物が2つに見えてしまいます。また、人は2つの目で見ることによって、奥行き（どのくらいの距離にあるか）がわかります。これがわからなくなると、球技が難しくなります。例えば、野球ならフライがとれなくなります。どのくらいボールが飛んで、自分に近づいてきているかわからないからです。車の運転も難しくなります。手元の作業も難しくなるので、将来、つけない職業が出てきてしまいます。

## スマホ老眼

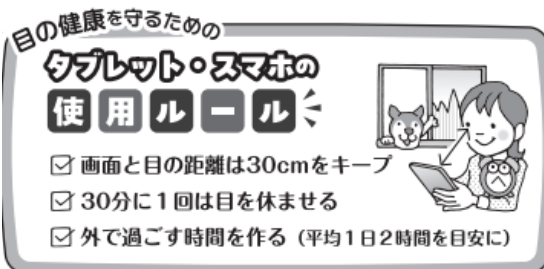
に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



スマホはとても便利です。ついつい長時間使ってしまう。でも、目が見えなくなってしまうと、今のようにスマホを使うこともできなくなります。自分で気をつけることができれば、未来の可能性を狭めることはありません。自分の目を守ることができるのは、自分です。

※インフルエンザがじわじわ増えてきています。感染症対策も、よろしくお願いします。参考(株)日本学校保健研修社「健」2025年10月号