

ほんとはちょっと怖い 近視の話



「なんだか前より見えにくくなった」という人、いるのではないのでしょうか。高校生で近視の人はなんと約70%!! 現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。でも日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとり予防する意識が大切です。

近視の原因は？

最近環境が原因の近視が増えています。スマホの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

近視を放置しているとどうなる？

失明の原因となる病気のもとになることもあります。近視が緑内障、白内障、網膜剥離、近視性黄斑など、近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることがわかっています。

健康診断の結果、受診のすすめをもらった人は必ず受診をしてください。



タブレットやスマホ使用時のルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（近視の予防効果があります）



スポーツをする 体を支える食事



10代は、成長のために多くのエネルギーを必要としますが、中でもスポーツをする人はより多くのエネルギーが必要になるため、栄養不足に注意することが必要です。一日三食栄養バランスのよい食事を取り、食事ですべて不足した栄養素は、補食で補いましょう。骨や筋肉を成長させる成長ホルモン分泌のために、質のよい睡眠をしっかりとることも重要です。

試合の日は、試合開始時間を想定して食事や補食をしっかりとってエネルギー源を蓄えておくことが、バテずに戦い抜くポイントです。試合開始1~2時間前のおすすめの消化のよい補食は、おにぎりとバナナです。

頑張れサッカー部、選手権大会!!



あなたのコンタクトレンズ だいじょうぶ？

カラーコンタクトレンズはファッションアイテムとして使用されています。コンタクトレンズは多くの眼障害が生じるため、高度管理医療機器に認定されています。本来は眼科医の診断を受けて作成されるものです。

インターネットや量販店で販売されているものの中には粗悪なカラコンもあり、目にさまざまな問題が起こっています。