



千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年10月号

まだ日中は夏の暑さを感じますが、朝夕は涼しいを通り越して寒いと感じるくらいになりました。季節は秋です。「スポーツの秋」や「読書の秋」と言われるように、何をするにも良い季節です。「食欲の秋」もありますね。

でも、日中の寒暖差が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。上着など衣服で暑さ寒さを調節し、せっかくの秋を元気に楽しみましょう。



のつく慣用句いくつ知ってる？

おどろいて目を大きく
見開く様子



目を ① する

あきれた表情



目が ② になる

よいものを見分ける
力がある



目が ③

めまいがする。
忙しい様子



目が ④

目を怒らす。
こわい目つきをする



目を ⑤ にする

一点ではなく
あちこちを見る



目を ⑥

答えは裏面へ

ほんとに
ちょっと
怖い!?

近視の話



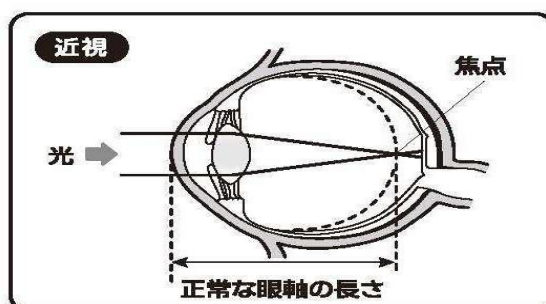
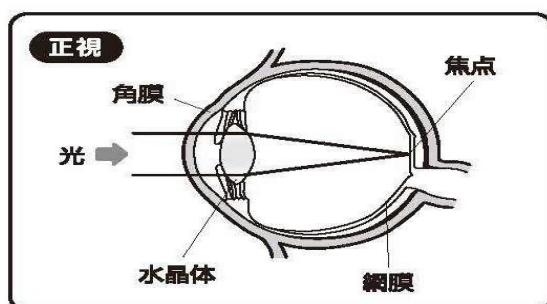
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は?

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。スマホなど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うのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



【目のつく慣用句の答え】

① 丸く ② 点 ③ 高いまたは利く ④ 回る ⑤ 三角 ⑥ 遊ばせるまたは泳がせる