

平成 28 年 10 月 8 日(土)

# 読売新聞(夕刊)に「目の愛護デー」の記事が掲載されました



## 目の健康守るには

### ジュニアプレス

10月10日は「愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」。日本眼科医会常任理事の小沢忠彦さん(水戸市・小沢眼科内科病院院長)に、私たち子どもが目の健康を保つにはどうすればよいのか聞きました。(高3・藤川桃衣、中2・福岡愛可、小6・田中優衣記者)

### 目の健康のために、子どもは目に気を付けなければいけません。

「まず、目にケガをしないこと。ケガによっては、視力の低下につながることもありま

### パソコンやゲーム 時々休もう

「1時間、勉強したり、テレビを見たりしたら、1度休むようにしましょう」とアドバイスする小沢さん(右)＝東京都港区の日本眼科医会で

より、昔より近視の手が増えているようです」

「電子機器との上手な付き合い方は、

「パソコンでも、ゲームでも、漫然と続けられないことが大事です。画面を1時間見たら、10分くらい遠くを見たり、軽い運動をしたりしながら、目を休ませましょう。勉強や読書で文字を読む時も同じです。1時間ほど集中したら、1度休んだ方が、

「近視の場合、教室の一番後ろの席から黒板の字が見えにくくなったら、メガネの使用をおすすめします。見えにくくなるのは、視力0.7くらいが目安です。近視で視力が低下してしまったら元に戻すのは難しいので、気をつけましょう」

「メガネとコンタクトレンズは違う使い分けはいいでしょうか。」

「目にレンズをのせるコンタクトレンズは、角膜を傷つけて

「目を洗った方がいいでしょうか。」

「目を洗った方がいいです。必要なら外出を避けるというので、外に出る時は花粉対策用のメガネが効果的です。花粉が飛び始める前とアレルギー用の目薬をさして予防するのもいいでしょう」

「目を洗った方がいいです。花粉が目に入らないように必要なら外出を避けるというので、外に出る時は花粉対策用のメガネが効果的です。花粉が飛び始める前とアレルギー用の目薬をさして予防するのもいいでしょう」

### \* 3人が学んだこと

- ・陸上部なので、走る時にメガネをかけるかどうか、ずっと迷っていました。かければ見やすいのですが、走ると気になります。運動専用のメガネがあると教わったので、試してみたいです。(福岡)
- ・コンタクトを使っています。今後は、メガネと上手に使い分け、さらに目を大事にしていこうと思います。(藤川)
- ・黒板が見づらくなり、目を細めることが多くなりました。暗いところで読書をしないようにするなど、これ以上、目が悪くならないように気をつけたいです。(田中)

教室の最後列くらいの距離から黒板の字が読めるかどうか、視力をチェック

「ゴーグルのような形をしたスポーツ専用のメガネがあります。メガネがしゃまになるかどうかは、鏡技によって異なります。例えば、サッカーはヘディングをするので、ぶつかるメガネでは危険です。使い捨てのソフトコンタクトレンズを使うのもいいでしょう」

「花粉対策について教えてください。」

「花粉が目に入らないように必要なら外出を避けるというので、外に出る時は花粉対策用のメガネが効果的です。花粉が飛び始める前とアレルギー用の目薬をさして予防するのもいいでしょう」

「目を洗った方がいいでしょうか。」

「目を洗った方がいいです。必要なら外出を避けるというので、外に出る時は花粉対策用のメガネが効果的です。花粉が飛び始める前とアレルギー用の目薬をさして予防するのもいいでしょう」