

1～3年生

**ドラッグレター　 スマホ特集　（２０２３年８月）**

****

**眼**

スマホによる への主な影響と**予防策**

**眼**への主な影響

**＜ ＞（の場合）**

眼球が変形すると**元には戻らず**、

様々な眼の病気にかかりやすく

なったり、**につながる**こと

もある･･･





**さらに近づけ過ぎたため、だけでは調節できず、**

**眼球が変形する（が長く**

**なる）ことでピントを合わせ**

**ている。たちが悪いです！**

**スマホを近づけ過ぎたため、でピントが合わなく**

**なり、（　）が厚く**

**なることでピントを合わせ**

**ている。**

**正視（正常）の状態。で**

**ピントが合っている（　 ）。**

**＜ ＞**



スマホを**眼に近づけた状態**で１日に**４時間以上**使用すると、**片方の眼球の向き**

**がずれて**視線が内側に寄ってしまい、元に戻らなくなるになるリスクが

高まります。になると物が**二重に見える**ようになり、治療には**手術が必**

**要**になることがあります。

**予防策**

****

**（その２）　20-20-20ルール**

（その１）　スマホの使用時間を決める

連続して**２０分間**スマホの画面を見た後は、

**２０フィート（6 m）**離れたところを

**２０秒間**眺める。

→ 定期的に遠くを眺めることで、が厚くなっ

た状態で固まったり、が長くなることを防ぐ。

****

あらかじめスマホを使う時間を決めておき、

それ以外の時間は**使用しない！**

参考：日本眼科医学会HP、日本弱視斜視学会HP、日本近視学会HP、病気が見える12 眼科（メディックメディア）、子どもの近視ハンドブック（2022年4月；参天製薬）

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

作成・発行元

**《 －出張相談会－　 保健室に学校薬剤師が来ます 》**

ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など

について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！

**●月●日（●）　　●時●分　～ ●時●分**