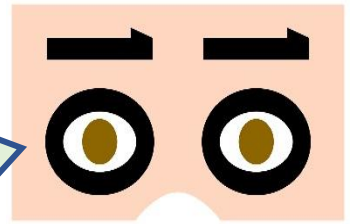


# ほけんだより 10月

令和6年 10月10日(木) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## 10月10日は、目の愛護デーです！

1947年、中央盲人福祉協会が、失明予防の運動として10月10日を「目の愛護デー」と決めました。現在は、厚生労働省の主催で10月を「目の愛護月間」として、目の健康に関する活動や取組が実施されています。



## 9月実施 視力検査について

9月に、全校児童を対象に、視力検査を実施しました。4月の視力検査と同様に、今年度の受診の有無に関わらず、1～3年生はB以下、4～6年生はC以下だった場合に受診勧告の通知を発行し、既に配付しております。

視力の低下は黒板の字が見えづらくなる等、学習面にも影響をもたらす場合があります。お忙しい中かと存じますが、お早めに受診をお願いいたします。なお、受診された場合は、お渡しした通知文書に医療機関から受診結果を記入してもらい、学校(担任)へ提出くださるようお願いいたします。

【視力検査結果の目安】※通知の配付基準

1～3年：B以下 4～6年：C以下

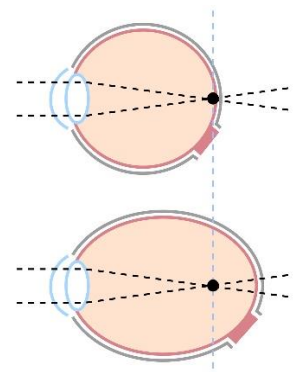
視力検査結果	視力のめやす
A (1.0以上)	日常生活に支障なし 遠くまでよく見える
B (0.9～0.7)	日常生活にほぼ支障なし。 治療が必要な弱視や遠視、 近視の始まり等の可能性有。
C (0.6～0.3)	後ろの席では黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。
D (0.3以下)	前の席でも黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。

## 近くばかりを見ていると・・・「目が変形」して近視になる!?

テレビは、「部屋を明るくして離れて見る」スマホやゲームの画面は、「顔に近づけすぎない」こんなルールをよく聞きます。これは、視力を低下させないための約束ですが、どうして、近くを見ると目が悪くなるのか知っていますか？

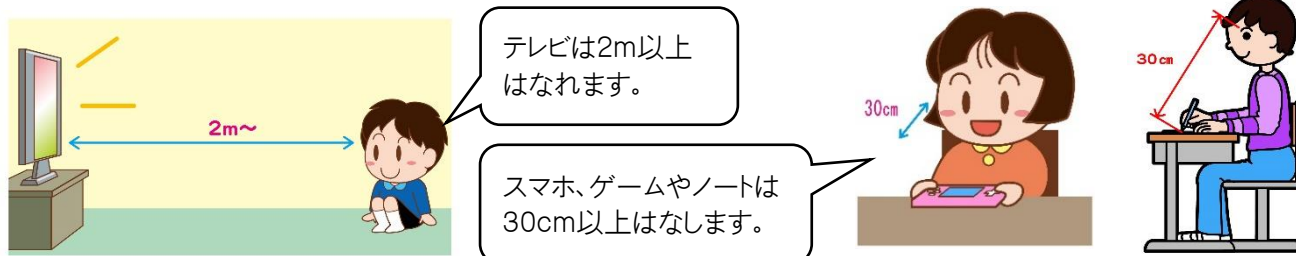
実は、近年増えている近視の原因の多くは、「目の奥行き(眼軸)が伸びる変形」によるものです。私達の目は、近くを見る時、目のピントを調節するために、眼軸を伸ばそうとする働きが作用します。目をあまり動かさず、近くばかりを見ていると、眼軸が伸びた状態で目が変形してしまい、遠くを見た時にピントが合わなくなってしまう。(近視)

この変形が一番起こりやすいのが、成長期である小学校の下学年の時期と言われています。2021年から3年間実施された、文部科学省の「近視実態調査」では、小1から小3になる間に、近視の人が3倍に増えているという結果が出ており、眼軸の伸びによる近視発症の増加が心配されています。残念ながら、一度伸びて変形してしまった眼軸は、二度と元には戻りません。近視予防のためには、この眼軸の伸び(変形)を予防することが大切です。



## 近視予防:その1 「画面と目の間の距離を十分に空ける」

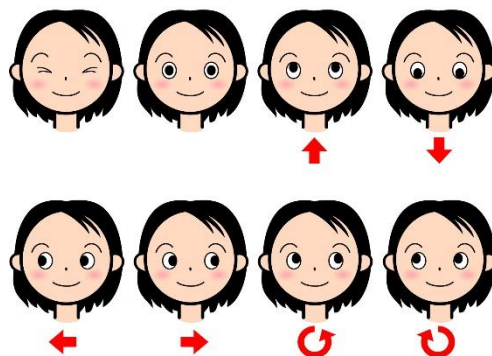
電子メディアの画面と目の間の距離が近いと、近視や急性の斜視になりやすくなります。画面と目の間の適切な距離は、メディア機器によって違い、画面が大きければ大きいほど、距離をあける必要があります。普段メディアを使っている時、画面と目の距離が近い人は、画面の位置を物理的に遠ざける、姿勢を正すことを心がけていきましょう。距離をあけると画面がよく見えない人は、字を大きくしたり、眼鏡などを使用したりする等の工夫をしてみましょう。



## 近視予防:その2 「目の休憩をいれる」

遠くを見ている時は、目の筋肉がゆるみ、リラックスした状態になります。アメリカ眼科学会では、「20分間」継続して近くを見たあとは、「20フィート（およそ6メートル）」以上離れたものを「20秒間」眺めるという「20-20-20」ルールを推奨しています。メディア機器を使ったり、読書をしたりした後は、なるべく小まめに休憩をとり、遠くを眺めるようにしてください。

休憩中に、目の体操をすることもおすすめです。



## 目によい生活:その3 外での活動(屋外での活動)



最近の研究で、「1日およそ2時間、屋外で十分な光を浴びることで近視の進行を抑えられる」ということが分かってきています。ぜひ、ご家庭でも、外での活動や、室内に太陽光を入れる機会を増やしてみてください。

## 本当はこわい「近視」の話

### 2050年、世界の半数は近視に!?

現在、近視になる人が世界中で増えており、2050年には、世界の約半分の人が近視になっていると予想されています。特に日本は、近視大国と言われるほど近視の人が増えており、高校生の7割、中学生の6割、小学生でも3割以上が近視と言われています。屋外に出る機会が減り、メディア機器を使う機会が増えたことが原因の1つと考えられています。

### 近視で「失明」してしまう!?

WHOの規準では、矯正視力が0.05以下であると、失明とみなされますが、日本の失明の理由第1位は、「強度近視」です。近視が進行して、程度が強い「強度近視」になると、メガネ等で矯正できない合併症（緑内障や網膜剥離）を起こす可能性があります。

最近では、日本人の10%以上が強度近視と言われており、失明する人の増加が心配されています。

### 10月15日は「世界手洗いの日」です。

せっけんを使った正しい手洗いができれば、感染症などの病気の予防ができて、100万人の命が守れると言われてしています。

日本でも、少しずつ寒くなり、感染症が流行り始める時期です。

感染症予防の基本である「せっけんを使った正しい手洗い」を、ご家庭でもよろしくお願いします。

