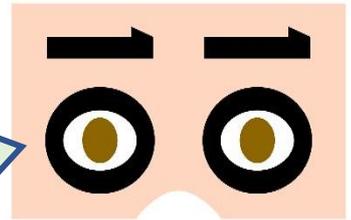


ほけんだより 10月

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

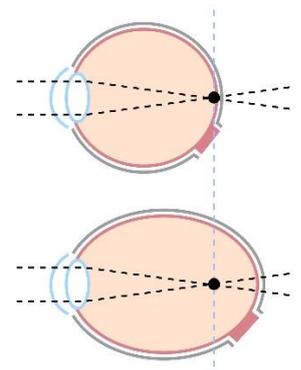
視力検査結果	視力のめやす
A (1.0以上)	日常生活に支障なし 遠くまでよく見える
B (0.9～0.7)	日常生活にほぼ支障なし。 治療が必要な弱視や遠視、 近視の始まり等の可能性有。
C (0.6～0.3)	後ろの席では黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。
D (0.3以下)	前の席でも黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。

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？

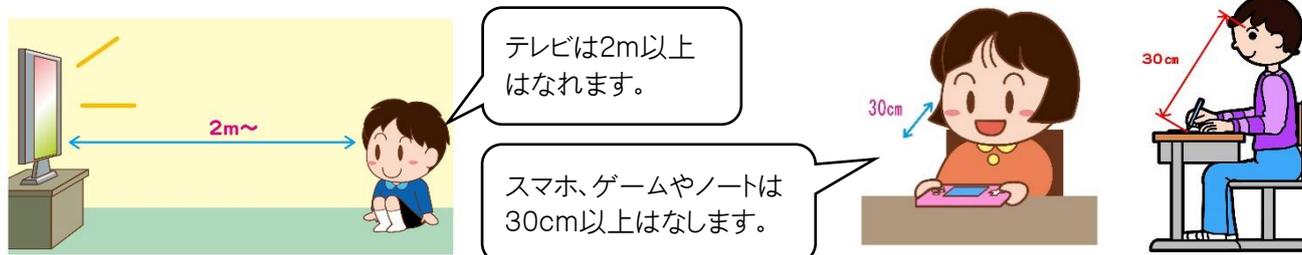
実は、近年増えている近視の原因の多くは、「目の奥行き(眼軸)が伸びる変形」によるものです。私達の目は、近くを見る時、目のピントを調節するために、眼軸を伸ばそうとする働きが作用します。目をあまり動かさず、近くばかりを見ていると、眼軸が伸びた状態で目が変形してしまい、遠くを見た時にピントが合わなくなってしまいます。(近視)

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」

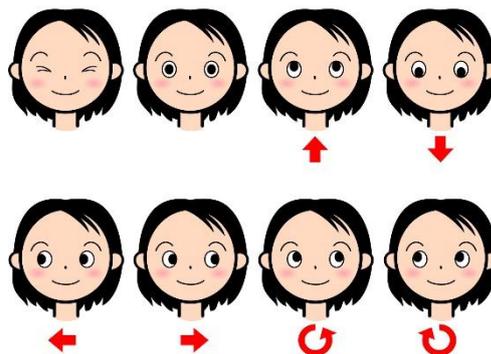
電子メディアの画面と目の間の距離が近いと、近視や急性の斜視になりやすくなります。画面と目の間の適切な距離は、メディア機器によって違い、画面が大きければ大きいほど、距離をあける必要があります。普段メディアを使っている時、画面と目の距離が近い人は、画面の位置を物理的に遠ざける、姿勢を正すことを心がけていきましょう。距離をあけると画面がよく見えない人は、字を大きくしたり、眼鏡などを使用したりする等の工夫をしてみましょう。



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一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。

