

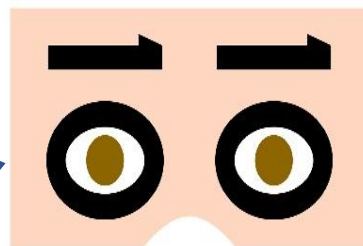
ほけんだよい



令和7年 10月7日(火) 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「受診のおすすめ」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いただき、学校（担任）へ提出くださるようお願いいたします。

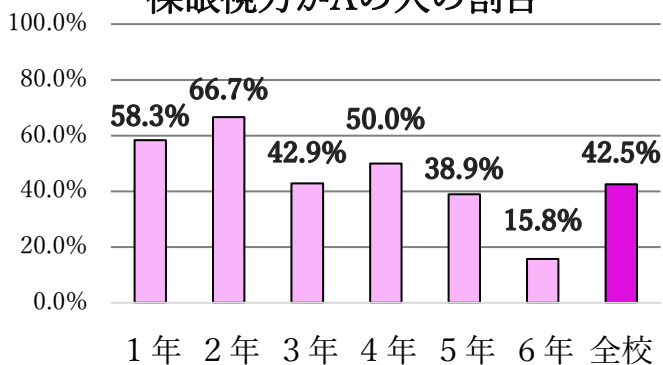
【視力検査結果の目安】※通知の配付基準

1～3年：B以下 4～6年：C以下

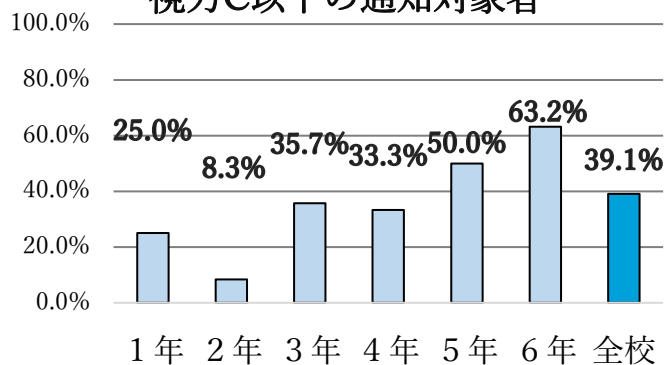
視力検査結果	視力のめやす
A (1.0以上)	日常生活に支障なし。 遠くまでよく見える。
B (0.9～0.7)	日常生活にほぼ支障なし。 治療が必要な弱視や遠視、 近視の始まり等の可能性有。
C (0.6～0.3)	後ろの席では黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。
D (0.3以下)	前の席でも黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。

【9月の視力検査結果より 鳥海小学校の児童の視力について】

裸眼視力がAの人の割合



視力C以下の通知対象者

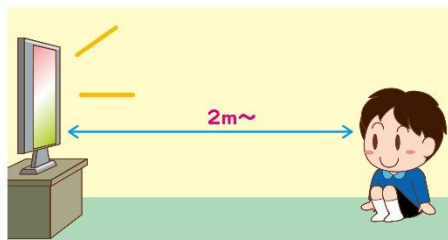


めがね等を使用しなくても、両目の視力がAである人の割合は、左上のグラフになります。全体では42.5%の児童が該当します。右上のグラフは、通知配付対象者のうち、裸眼視力または矯正視力がC以下だった児童の割合を表しています。特に、高学年の視力低下が目立っています。すでに眼鏡を作っている人も、レンズの度数が合わなくなっている人が多くいました。

今からできる 目によい生活

① メディアの画面と目の距離を離す

(近ければ近いほど、近視や急性の斜視にリスクが上がります。)



テレビは、2 m以上離れて見ます。
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。

スマホ、ゲームやノートは
30 cm以上はなします。



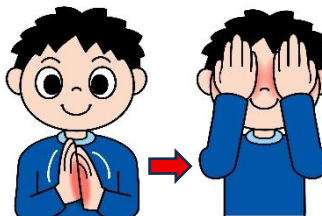
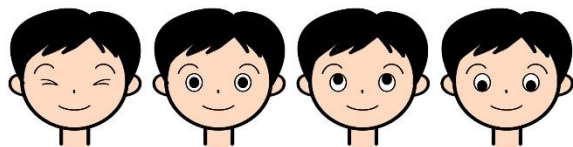
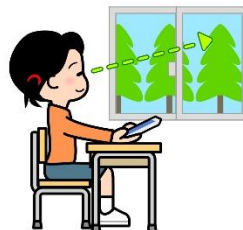
姿勢を正して見ましょう。
見えづらい人は、眼鏡等を使ったり表示を大きくしたりしてみましょう。



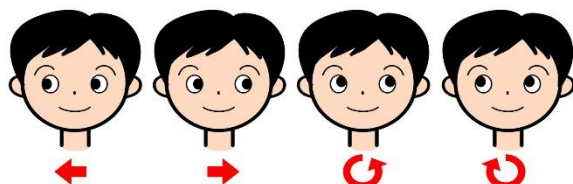
② 「目の休憩（目のリラックスタイム）」を作る

(近視の予防になります。)

人間は、遠くの方を見ると、目の筋肉がリラックスします。
20～30分に1回、天井や窓の外など遠くを20秒以上見つめましょう。



目の周りをあたてることや、目の周りのツボ押しもおすすめです。



まっすぐ前を向いて目だけを動かす「目の体操」をして、筋肉をほぐしましょう。

「太陽」
こめかみの
手前の凹み

「睛明」
目頭と鼻の
間の凹み

「魚腰」
まゆ毛の
真ん中

「承泣」
黒目の
真下

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。

