

保健便り

No.8

R8. 10. 20
西目中学校保健室



年に1回、西目小・中学校保健委員会が開かれています。

この会は学校医、PTA 役員、子供に関わる行政の方々、学校職員で子供たちの健康について話し合う会です。その会で毎年話題になっているのが、子供たちの視力の低下についてです。

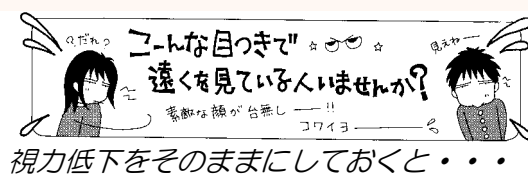
下の表は、西目中学生の視力検査（裸眼視力）の結果です。

	A (1.0 以上)	B (0.7～ 0.9)	C (0.3～ 0.6)	D (0.3 未満)
西目中男子 (人)	24	8	1	10
%	55.81	18.60	2.33	23.26
本荘由利 (%)	53.93	17.28	20.08	8.71
西目中女子 (人)	25	6	7	6
%	56.82	13.64	15.91	13.64
本荘由利 (%)	52.18	18.90	21.32	7.59
合計	49	14	8	16
%	56.32	16.09	9.20	18.39
本荘由利 (%)	53.12	18.03	20.66	8.19

この表で気になっているのが、Dの判定の生徒が、男女ともに本荘由利の平均を上回っていることです。

視力検査で精密検査が必要な生徒には、検査結果と一緒に裏面の用紙を配布しています。

精密検査の有無にかかわらず、視力低下を感じた場合には、医療機関での詳しい検査をお勧めします。



(本荘由利の平均は令和7年のものです)

西目小・中学校保健委員会で学校医さんより、「睡眠時間とメディア利用時間との関連を知りたい」というご意見をいただきました。

昨年度の生活アンケートを再度見直してみたところ、「学校のある日は、メディア（スマホ・ゲーム・パソコン）を何時間くらいしますか?」という質問に3時間以上と答えた生徒は23人いました。

本校生徒の平均睡眠時間は7時間41分という結果でしたが、23人中、平均より長かった生徒が10人、短かった生徒が13人でした。メディアを長時間使用している人は、平均睡眠時間よりきつと睡眠時間が短いに違いないと考えていましたが、圧倒的な違いはありませんでした。ただ、平均より睡眠時間が少ない生徒のほとんどは、就寝時刻が午前0時を過ぎているという現状でした。

睡眠の大切さ

睡眠は体の疲れを取るために必要ですが、脳を休めるためにも重要です。

また、睡眠中には脳から様々なホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。

分泌されるホルモンの一つ成長ホルモンは、その名の通り体の成長に関係しています。寝ている間に脳の下垂体から出て骨や筋肉の成長を促しています。成長ホルモンは夜9時から夜中の2時までの間にたくさん生成されています。夜更かしをするとどうなるのでしょうか・・・。



☆視力検査で再検査をすすめられたあなたへ

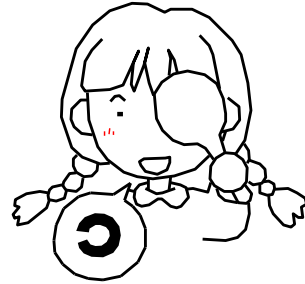
学校での視力検査は、おおよその視力を検査します

学校での視力検査は、周りに音がして集中できなかったり、なれない検査に緊張して見えにくかったりと、正確な検査は出来ません。また、検査当日の体の調子なども視力に影響するといわれています。

医療機関で、視力について詳しく調べてもらうことをおすすめします。

視力が低いと近視なの？

視力が低いからといって近視とは限りません。
乱視や強い遠視の場合にも視力は低くなります。



「C」だとめがねをかけるの？

医療機関では、ピントを合わせる目の力を詳しく検査して、視力が低い原因について診断します。その結果、メガネが必要かどうか判断します。

軽い遠視や乱視がある場合には、メガネを一時的にかけることによって、メガネがいなくなることもあります。

片方の視力は「A」だから、だいじょうぶ・・・？

左右の視力に大きな差があると、いつも視力のよい方の目でものを見るくせがつきます。そうすると、低い方の視力はさらに下がってしまいます。また、両目でものを見ることができないと遠近がじょうずに判断できない場合もあります。

メガネをかけるとかっこわるい？

視力の低い人がしかめっつらでものを見ているのは、あまりかっこいいものではありません。メガネをかけて、「世の中が明るくなった」と表情が明るくなる人はたくさんいます。もし、メガネをかけることになったらお家の人と相談して、自分に似合うメガネを選んでみましょう。

■それでも平気？

視力が下がってほんとうは見えにくいのに無理に見ているのは・・・



一日中背伸びをしているのと同じこと

★まずは、視力低下の原因を調べることに

目に合わない眼鏡やコンタクトレンズを使っているのは・・・



足に合わないくつをはいて歩くのと同じこと

★今の視力に合うものにとりかえること

耳や鼻にメガネがあたって痛いときは、眼鏡屋さんで調節してもらえます