

# 保健だより 7号

平成30年10月10日  
穴水中学校 保健室  
(養護教諭 佐藤)

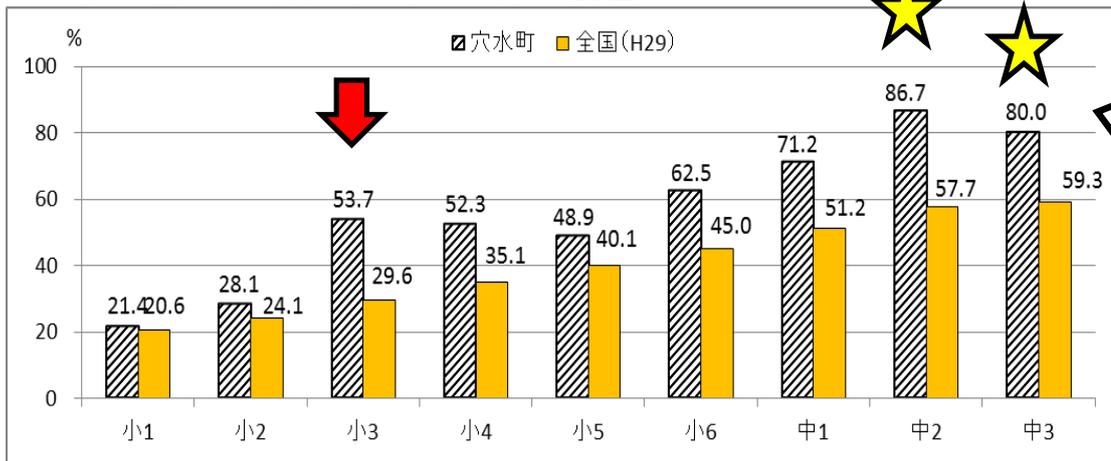
町内小中学校3校合同の、小中連携学校保健委員会が8月28日（火）に行われました。この会では学校・家庭・地域が連携し、児童生徒の健康課題の解決と健康づくりを推進するための協議をしています。今回は、「子どもの視力について」をテーマに話し合いました。講話と話し合った内容の一部を紹介します。ご家庭でも、子どもたちの健康の保持増進にご協力いただきたいと思います。

## 10月10日は目の愛護デー

STOP！視力低下 「目の健康について考えよう！」

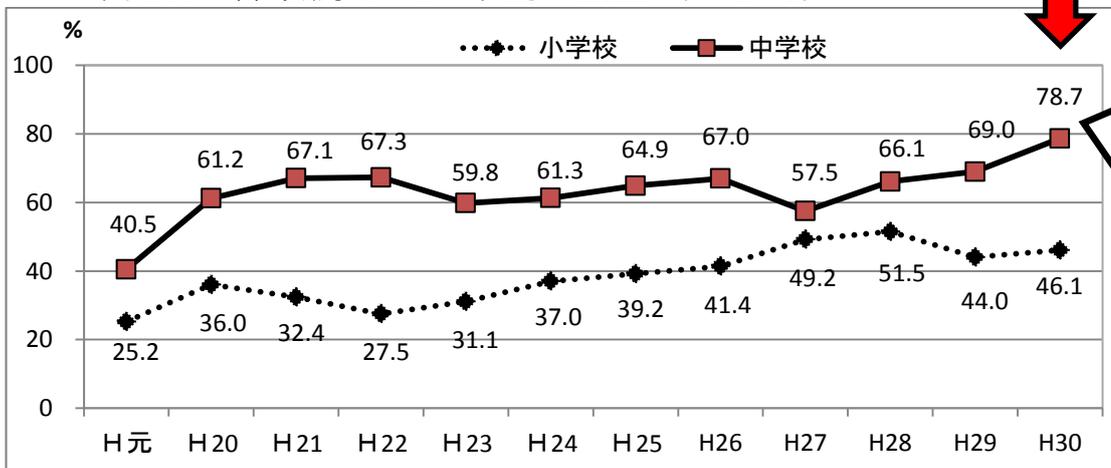
穴水町の子どもたちの目は大丈夫???

### ◆学年別 裸眼視力 1.0 未満の割合



今年度の視力検査の結果です。小学校1,2年生は全国との差はあまり見られませんが、小学校3年生から大幅に上回っていることがわかります。

### ◆年度別 裸眼視力 1.0 未満の割合 (穴水町)



平成元年の時点で全国より1.0未満の割合が多いことがわかります。その後の推移を見ても、全国より増加傾向にあり、本年度度は78.7%と1.0未満の割合が高くなっていることがわかります。

## ぐんぐん育つ子どもの視力

\*いろいろなものを見ることで視力は発達します！

- ・新生児 0.02 くらい
- ・1 歳 0.1 程度
- ・4～5 歳 1.0 くらい



視力の発達は8～10 歳くらいまで続きますが、小さいほうが視力の発達はよく(ピークは1, 2 歳)、大切なこの時期に発達しなかった視力はあとから取り戻すことができません。

※視力異常は気づきにくい

視力検査の結果、受診を勧められたら必ず受診を！

◎8 歳ごろまでに視力異常を発見して、治療しないと、将来に影響することがあります。

## 「まばたき1回 目薬1滴」

人間は、通常 1 分間に21 回もまばたきをしています。まばたきをすると、新しい涙と古い涙が入れかわって目をきれいにし、目の表面を涙の膜でうるおして目をほこりや細菌からまもってくれます。まばたきはとても大切です。

まばたきをする回数 (1 分間)

- ・ふつう……………約 20 回/分
- ・パソコン作業……………約 6 回/分
- ・動画やゲーム……………約 5 回/分

## 時々目を休めよう！ 目だって働き方改革が必要です

## スマホと目の筋肉

例えば、高い鉄棒にぶら下がって腕を伸ばすことはできるけど、腕を縮めてからだを持ち上げた状態はすごくしんどいはず…。これって、目も同じ？



## ◆ヘトヘトになっても働き続ける？

ピントを合わせるために、水晶体は薄くなったり、厚くなったりします。その水晶体の厚さを変えているのが「毛様体筋」という筋肉です。

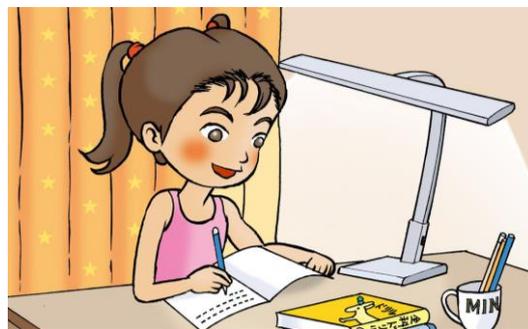
近くを見るほど毛様体筋の緊張は大きく、手元で見るスマホなどは、疲れがとても大きいのです。また、見る時の姿勢も影響します。

こんな毛様体筋のはたらきは、無意識のうちに行われます。自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして、疲れるまで働きます。疲れたら、回復するまで調節できなくなるのです。

休憩して、遠くを見るのが大切です。

## 目に良い環境

- ・照明  
部屋の明かり+スタンドを利用します  
スタンドは利き手とは逆から照明を当てます。
- ・姿勢  
背中まっすぐ、見ようとするものに覆いかぶさるような姿勢はNG。
- ・疲労防止  
ゲームやタブレットなどは40分したら休憩をしましょう。



## スマホと網膜

エネルギーが強すぎるブルーライト。スマホの画面をずっと見ていると、目はブルーライトを浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つける心配があるそうです。スマホの使用時間は短めにしましょう。