

10月10日は目の愛護デー

9月の視力検査結果

10月の視力検査結果は下表のとおりです。メガネ・コンタクトを使用していない人については「裸眼視力」を、メガネ・コンタクトを使用している人については「矯正視力」を測定しました。全体の50.4%がメガネ・コンタクトを使用していますが、授業中にメガネをかけないという人が見られます。メガネをかけることやメガネのかけ外しを頻繁に行うことで目が悪くなることはありません。それよりも、見えにくい状態で生活を続けると、目のピント調節機能をより酷使するため、かえって視力の低下をまねくおそれがあると言われています。また、メガネ使用者の中には治療用のメガネの人もいますので、眼科医の指示を守って正しく使用しましょう。眼科での受診が必要と思われる生徒については、「結果のお知らせ」を9月27日に渡しましたので早めに専門医に受診されますようお願いいたします。

視力検査の結果（令和6年9月）

- 視力 1.0 未満の生徒—129 人 (55.1%)
 - * 1年 42 人 (50.0%)
 - * 2年 42 人 (60.0%)
 - * 3年 45 人 (56.3%)

令和4年度学校保健統計調査結果 (視力 1.0 未満の者)

- ・ 幼稚園 25.0% ・ 小学校 37.9%
- ・ 中学校 61.2% ・ 高校 71.6%

裸眼視力	1 年		2 年		3 年		合 計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A(1.0 以上)	21 人	21 人	14 人	14 人	15 人	20 人	105 人 (44.9%)
B~D(1.0 未満)	22 人	20 人	21 人	21 人	27 人	18 人	129 人 (55.1%)
合 計	43 人	41 人	35 人	35 人	42 人	38 人	234 人

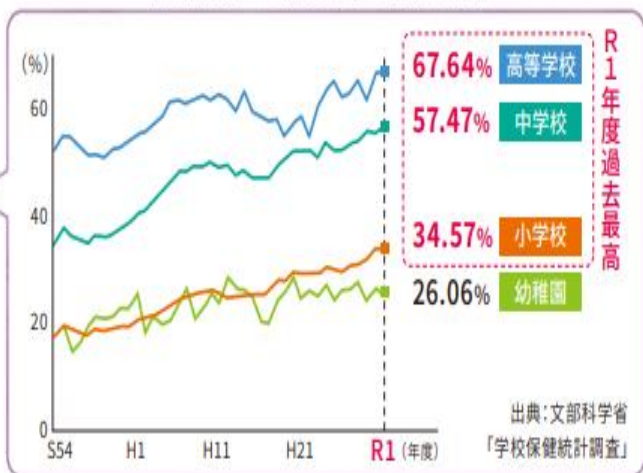
文部科学省啓発資料より

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。*
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8~9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか,2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



明日(2日)、9月の身体計測・視力検査の結果を記録した「発育のようす」を配布します。ご家庭で保管してください。

② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということの意味するものではありません。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位:D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 ($-0.5 \geq SE > -3.0$)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 ($-3.0 \geq SE > -6.0$)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 ($-6.0 \geq SE$)	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

③ 近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が長い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす**と良いことが分かっています。
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるように**しましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいことが分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する

使い捨てコンタクトレンズの空ケースを集めます！

集める期間：**11日(金)～25日(金)**

教室においてある「回収ボトル」に入れてください。



※コンタクトを使用していない人は、家族の方の空ケースを持ってきてください。ちょっと面倒だなと思う人もいるかもしれませんが、皆さんのたくさんのご協力をお願いします！



- ① 空ケースの再資源化による環境保全
- ② 障がい者の自立・就労支援
- ③ 日本アイバンク協会への寄付

宝達中学校では2018年10月から活動に参加・・・2024年9月現在の累計 **13,153 個**