

# ほけんだより

加賀市立  
錦城東小学校  
保健室  
令和6年10月

季節が夏から秋に変わり過ごしやすい季節になりました。朝夕と昼間の温度差から、かぜをひいたり体調を崩したりする人も増えています。その日の気温や体調にあわせて服装を変えるなど体温調節ができるとよいですね。



## ★10月の保健目標★

目を大切にしよう

9月末から10月にかけての視力検査のときに、目の健康についてのお話をしました。その際に、目の健康を守るためにできることをお話しました。その後の生活の中でいくつできているかチェックしてみましょう。

デジタル画面や本は、よいしせいで、30 cm 以上はなして見る。	
デジタル画面や本を30分見たら、20秒以上遠くを見ている。	
1日2時間以上、外で活動している。	
ねる1時間前から、ゲームやスマホ、テレビなどの画面を見ないようにしている。	



◎よくできている  
○できている  
△もうすこし

Mission 1 前髪がのびてきた

Mission 3 ゲームをするなら

A: ボスを倒すまで何時間でも  
B: 時間を決めて休けいしながら

Mission 4 夜になりました

A: 早めに寝る  
B: この番組が終わるまで...

スタート

ゴール

目にやさしい生活がわかったかな？  
目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(仮定) \_\_\_\_\_ は、目を大切にするために、  
(ルール) \_\_\_\_\_ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強するなど

おうちの方へ



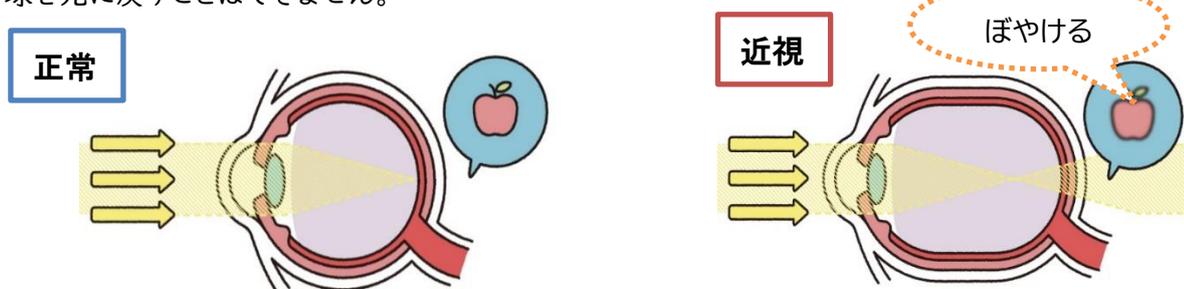
9月末に今年度2回目の『視力検査』を行いました。検査の結果で「片方の目でも B,C,D だった児童」と、「春の健康診断後まだ受診されていない児童」には「結果のおしらせ」を配付しました。早速、受診してください結果の報告をいただいたご家庭もありました。ありがとうございます。

小中学生の時期は、視力の維持発達に重要な時期です。また、早期受診での検査・治療や生活習慣の改善によって、近視の進行が抑制され視力が改善される例もみられます。「視力検査結果のお知らせ」(オレンジ色の紙)をもらった人で、今年度まだ1度も眼科に受診されていない人は早めに受診され眼科医にお子さんの目の状態を診ていただくことをお勧めします。メガネが合わなくなってきた場合も、メガネ屋さんに行く前に眼科医で目の状態を診ていただき、適切な治療や指導を受けられることをお勧めしたいです。

## ～急増する『近視』 子どもの目を守るためにできること～

全国的に問題となっている子どもの「近視」。ここ数年でさらに増加・低年齢化しています。子ども達を取り巻く環境が大きく変化し、幼少期からのスマホ・タブレットの使用、また小学校入学後は低学年からタブレットやパソコン、ゲームを使う時間が増え目を酷使している実態があります。

「近視」はこれまで成長とともに進行し、大人になると止まるものと考えられていましたが、最近の研究では、大人になっても近視の進行が止まらないケースや、近視によって失明するケースがあるという事実が明らかになってきました。その理由は「眼球の伸び」です。通常眼球はきれいな丸い形をしています<sup>だ</sup>が、近視では眼球が後ろに伸びて楕円のような形に変形してしまいます。眼球が伸びると、視力が低下するだけでなく、網膜が常に引っ張られた状態になることで、網膜や視神経に負担がかかり、そのため、網膜剥離や、緑内障、黄斑部の病気など、失明につながる病気のリスクが高まってしまいます。残念ながら一度伸びてしまった眼球を元に戻すことはできません。



さらに視力低下は、痛みなどが無いため放っておかれがちで、黒板が多少見えにくくても、おうちのかたの方に訴えないこともよくあります。(日々少しずつ低下していく中で、子ども達自身が見えにくくなっていることに適応してしまい気がついていない状態も多いです。)小学生～高校生くらいの成長期の子どもは眼球が伸びやすく、近視が進行しやすいので、子どものうちから視力低下を防ぐ生活習慣を身につけることが大切です。児童には近視予防のために、

- ① 1日2時間以上屋で活動すること(太陽の光を浴びることで眼軸の伸びが抑えられる)
- ② 30分近くをみたら、30秒遠いところをみて目を休めること
- ③ 学習用タブレットを使う際は姿勢をよくして画面と目を30cm以上はなすこと
- ④ 寝る1時間前からはブルーライトが出ているメディア機器を使わないこと

を保健指導で確認しました。将来の目の健康のために、体も目も成長する学童期からの目の健康を守る生活習慣づくりと、視力低下の兆候が見られた際の早期受診へのご理解とご協力をお願いいたします。