



ほけんだより

学校保健委員会 臨時号

令和5年11月2日
押水第一小学校
保健室
NO.8

10月19日(金)に開催しました。

第一っ子の現状と課題！！

裸眼視力1.0未満(B以下)の割合



★全国の小学生と比べると、第一っ子の視力は低い人が多い！

全国の小学生の視力B以下の人の割合は37%(R4年度)に対して、第一っ子の割合は52%とかなり多いです。

★第一っ子の76%の人が毎日家でインターネットを使っている！

さらに・・・その中の半分の人が、寝る1時間前に電子機器を使用しています。夜遅くまでゲームをしていて寝る時間が遅くなり、次の日保健室で休む人が多いです。



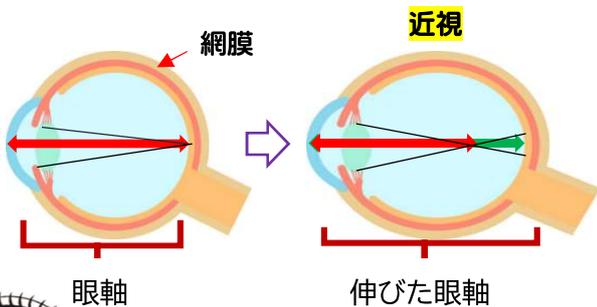
田村眼科クリニック 田村敏博先生のご講演

今年は田村眼科クリニックの田村敏博先生をお呼びして、『近視と睡眠』についてご講演いただきました。目のしくみや近視の原因、睡眠について教えていただきました。



目はカメラのような構造をしています

目で見た情報は神経を通して脳に伝わります



第一っ子は20人が近視です！

近視は近くものはよく見えるが、遠くものはぼやけて見える状態のことです。眼球の長さである眼軸が伸びることで、ピントが網膜より近くなることで近視になります。

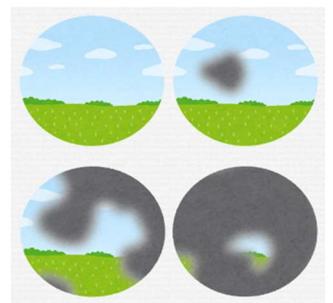


近視を進めないには、

- ① 長い時間、近くを見続けない
- ② 外でも活動を取り入れる
- ③ 適切なめがねを使う



近視の度合いが強くなると、将来、網膜剥離や緑内障などの目の病気をおこしやすくなります。緑内障になると視野が狭くなって、見えなくなる危険性があります。



参加された保護者の皆様、ありがとうございました。

目についてのQ&A

ぜんこう だいいち こ め について し たいことを ぼしゅう しました。た くの しつもん あつ 質問が集まりました。
とく しつもん おお たく しつもん しつもん た むらせんせい き 特に質問が多かった6つの質問について田村先生にお聞きました！

Q 目によい食べ物や飲み物はありますか？

A ビタミンAを含む食べ物は目に良いです。バランスの良い食事が大切です。



Q 視力は治りますか？

A 目の形が変わる前であれば、改善できます！眼軸が伸びて目の形が変わると、もとに戻ることはありません。

Q 目から菌は入りますか？

A 目は、中にばい菌が入らないようなしくみになっています。しかし、けがをしたときに入ってしまうことがあります。目を傷つけないために、目をこすらないようにしましょう。



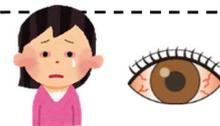
Q 目をよくするためには、どうしたらいいですか？

A 近くを見すぎない！そのためには、姿勢よく生活することが大切です。



Q 24時間ずっとゲームをするとどうなりますか？

A ずっとゲームをすると、目が疲れて、頭痛くなります。また、目が渇き、「ドライアイ」といわれる状態になります。ドライアイになると、目の表面に傷がつきやすくなり、目が赤くなったり、涙が出たりします。



Q 目の色が一人一人ちがうのはなぜですか？

A 目の色は、目の「虹彩」にあるメラニンの大きさ・量によって変わります。メラニンが小さい・少ないと目は青く見えます。中くらいの大きさのメラニンは、緑色に見えます。メラニンが大きい・多いと茶色に見えます。日本人は、メラニンが大きい・多いため茶色の目をしていますが、西洋人のメラニンは小さい・少ないため青色の目をしている人が多いです。



保健給食委員会の皆さん
司会や発表をがんばりました！
おつかれさまでした。

