

# 保健だより

10月の保健目標  
目を大切にしよう



2024年10月 辰口中学校保健室

## 10月10日は「目の愛護デー」です

視力低下や目の疲れを感じている人はいませんか？この機会に目の健康について考えてみましょう。

### ○裸眼視力1.0未満の子どもの数が増えている

文部科学省が行う学校保健統計調査 2022年度の発表では、裸眼視力が1.0未満の割合は、小学生の割合37.88%、中学生61.23%、高校生71.56%で、いずれも過去最高でした。2023年度はどうか、結果が待たれるところです。右記の10年前の結果と比べてみても、とても増えていることがわかります

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.50%	45.60%	59.20%
2022年	37.87%	61.23%	70.81%

### ○眼軸が過剰に伸びた近視の子どもの数が増えている

眼の長さは眼軸長といい、眼球の前後方向の長さを表します。正常の発育過程で6歳で平均22mm程度、成人で24mm程度まで延長するそうです。子どもの近視は多くの場合この眼軸長が過剰に伸びてしまうことによって起こります。近年、子どもたちの眼軸長が過剰に伸びており、近視も重症化しているそうです。

## 近視になる原因は？

大きくは「遺伝的要因」と「環境的要因」が考えられています



環境要因として…

近見作業の増加、屋外作業の減少などが報告されています。「30cm未満の距離での近見作業、30分以上の連続近見作業は近視進行を助長する」と多くの報告があるそうです

\* 最近増えている「急性内斜視」にも気をつけて！！視距離を30cm以上離しましょう。

## 自分の目を守ろう

### ○目を本や画面などから30cm以上離す

30分に1回は遠くを見る



### ○屋外活動を取りいれよう

近視の進行抑制には屋外活動、すなわち太陽光を浴びることが、日陰であっても有効であると諸外国からの報告あり(太陽光に含まれるバイオレットライトが近視の進行をおさえる)



### ○十分な睡眠をとり目や体を休めよう

睡眠直前まで画面を見続けることにより、眠りを誘うホルモンの低下で睡眠障害なる恐れが…



### ○デジタル機器を使う時は「自分のメディアバランス」を考えて

4月の視力検査結果における受診状況(10月現在)

	1年生	2年生	3年生
要受診者	16人	23人	15人
受診済者	9人	16人	6人



黒板の文字  
はつきり  
見えて  
いますか？

視力の受診は済みましたか？  
右の表は、視力の受診状況です。  
受診がまだの人は、一度受診を  
してみましょう