

保健だより

2025. 10. 9

辰口中学校 保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう



視力低下や目の疲れを感じている人はいませんか？

文部科学省が行う学校保健統計調査(令和6年度)の発表によると、裸眼視力が1.0未満の子どもの割合は、小学生で36.8%、中学生で60.6%、高校生で71.1%で、過去最高でした。



今、「近視」の子どもが増えています。

近視(きんし)とは、遠くのものが見えにくくなる目の状態です。黒板の文字が見えにくい、テレビの字幕がぼやけるなどの症状が出てきます。また、最近増えているのが「急性内斜視」です。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



4月の視力検査における受診状況（10月現在）

	1年	2年	3年
要受診者	54人	42人	47人
受診済者	17人	15人	10人

視力の受診はしましたか？
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

