

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言われています。



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
スマホから目線を外し、
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
しょう。

