

ほけんだより

# 和気の宝



和気小学校 保健室 2025.10.10

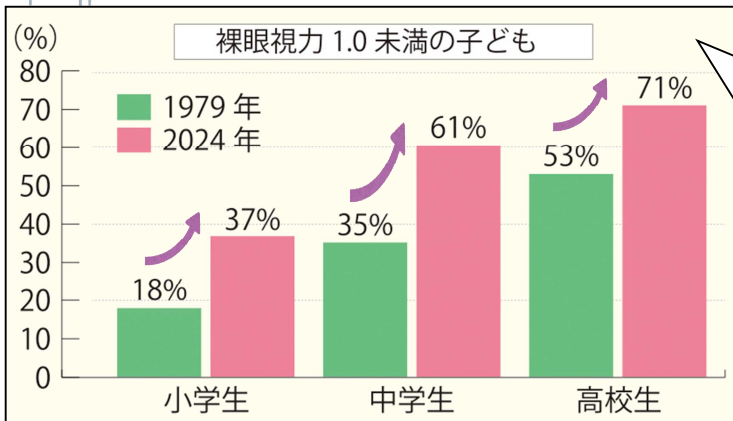
10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

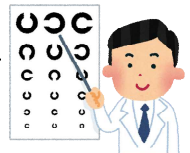
今日、10月10日は「目の愛護デー」です。「愛護」とは、「大切にする」「守る」という意味です。みなさんの目は毎日休まず働いてくれています。そして、歯のように生えかわることもなく、一生共に過ごしていく大切な体の一部です。9月の発育測定の時にお話した「目を大切に生活」はできていますか？ この機会に自分の生活をふり返り、「目を大切に生活」を心がけましょう。



## 視力B・C・Dの子どもが増えています！



「裸眼視力1.0未満」とは、メガネやコンタクトレンズなしの視力検査でB・C・Dだった人のことです。裸眼視力1.0未満の子どものうち80～90%は、遠くの物が見えにくくなる「近視」だと言われています。



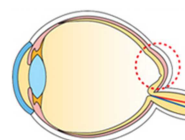
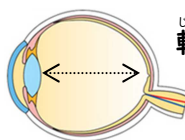
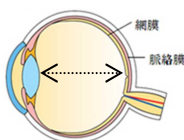
### どうして子どもの「近視」が増えているの？

近視になる原因として、「遺伝（親が近視）」と「環境（生活習慣など）」があります。

子どもの近視が増えている原因としては、デジタル機器など、**近い距離でものを見る時間が増えたこと、外で活動する時間が短くなったこと**が関係していると考えられています。



近視の多くは、子どもの頃に眼軸長（目の奥行き）が必要以上に伸びることで起こる、「軸性近視」です。近くを見てばかりの生活習慣を続けていると、近視がさらに悪化し、失明する（目が見えなくなる）おそれもある「病的近視」になる可能性もあります。





がんじくちょう なが もと もど  
眼軸長 が長くなったら元に戻るの…？

いちどがなんじくちょう め おくゆき なが ざんねん もと もど きんし  
一度眼軸長（目の奥行）が長くなると、残念ながら元には戻りません。そして、近視は  
しょうがくせい あいだ いちばんすす い いま せいかつしゅうかん じゅうよう  
小学生の間が一番進みやすいと言われているため、今の生活習慣がとても重要です。  
びょうてききんし じぶん いま せいかつしゅうかん め たいせつ  
「病的近視」にならないためにも自分の今の生活習慣をチェックして、目を大切にする  
せいかつ こころ  
生活を心がけましょう！



め たいせつ  
目を大切に  
せいかつ  
する生活

## あなたはどっち？

じぶん せいかつ  
自分の生活をふりかえってみましょう。

きんし  
近視になりや  
せいかつ  
すい生活

☆と★、どちらの数が多いかな？



☆グー・ペタ・ピン  
のよい姿勢

しせい  
姿勢

★体がまがった  
姿勢



☆部屋は明るい  
☆物から目を30cm  
以上はなしている

あか  
明るさ

め ぎょり  
目との距離

★部屋は暗い  
★物に目を近づけ  
すぎている



☆20～30分に1回  
20秒間遠くを見  
て目を休めている

きき  
デジタル機器

★休憩せずに  
ずっと画面を  
見つづけている



## そと で たいよう ひかり お 外に出て太陽の光を浴びよう！！

たいよう ひかり なか ふく  
太陽の光の中に含まれる「バイオレットライト」という光が、眼軸長が長くなるのを  
ふせ い ひ ひ  
防いでくれると言われています。くもりの日でも日かげでも太陽の光は地上に届いて  
いるので、1日2時間、外に出て太陽の光を浴びるようにしましょう！

ちよくせつたいよう み  
※直接太陽を見てはいけません！ そと で ある あそ じゅうぶん  
外に出て歩いたり、遊んだりするだけで十分です。



★子どもの近視に関する情報です。よろしければご覧ください。

おうちの方へ



厚生  
労働省→



こどもの視力低下  
ガイドブック →



「めまもり」  
プロジェクト→



全学年10月中に視力検査を行います。視力検査の結果、左右どちらかの視力がB・C・Dのお子さんには  
お知らせを渡しますので、眼科を受診してください。受診後は、受診結果を担当の先生に提出してください。  
（4月の視力検査後に受診され、現在経過観察中の場合は、気になる場合のみ受診していただいて結構です。）  
視力が低下しても早期に受診することで、治療やトレーニング、生活習慣の改善等で回復する可能性がありま  
す。B・C・Dでも「まだ見えているから」と思わず、まずは早めに眼科で相談することをおすすめします。