

ほけんだより

和氣の宝



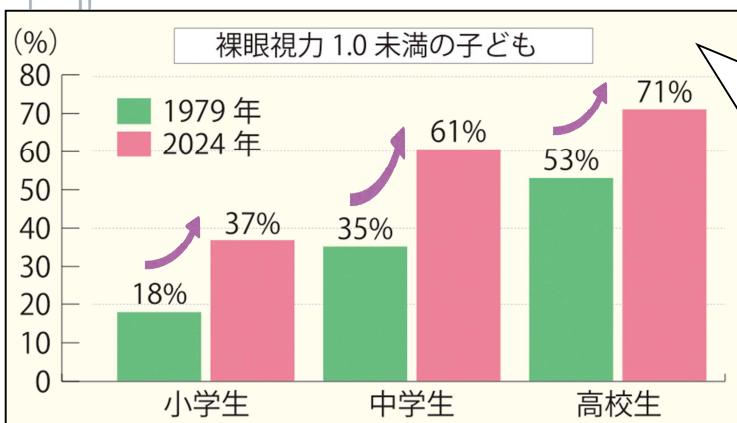
和氣小学校 保健室 2025. 10. 10



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。みんな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した「目を大切にする生活」はできますか？この機会に自分の生活を振り返り、「目を大切にする生活」を心がけましょう。



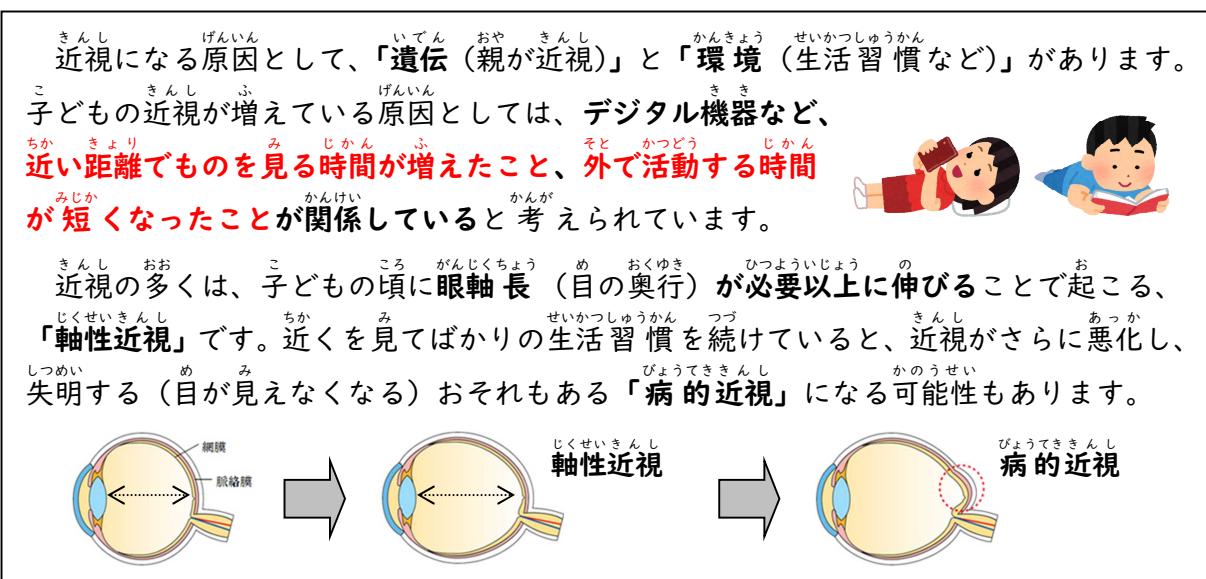
視力B・C・Dの子どもが増えています！



「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？





眼軸長が長くなったら元に戻るの…?

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。
「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、目を大切にする生活を心がけましょう！



目を大切に
する生活

あなたはどっち？

自分の生活を振りかえってみましょう。

☆と★、どちらの数が多いかな？



☆グー・ペタ・ピン
のよい姿勢

正しい
姿勢

★体がまがった
姿勢

近視になりや
すい生活



☆部屋は明るい
☆物から目を30cm
以上はなしている

明るさ
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

デジタル機器

★休憩せずに
ずっと画面を
みつづけている



外に出て太陽の光を浴びよう!!

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防いでくれると言われています。くもりの日でも日かけ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！



※直接太陽を見てはいけません！外に出て歩いたり、遊んだりするだけです。

おうちの方へ



★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。

厚生
労働省→



子どもの視力低下
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、受診結果を担任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。