

# ほけんだより 10月

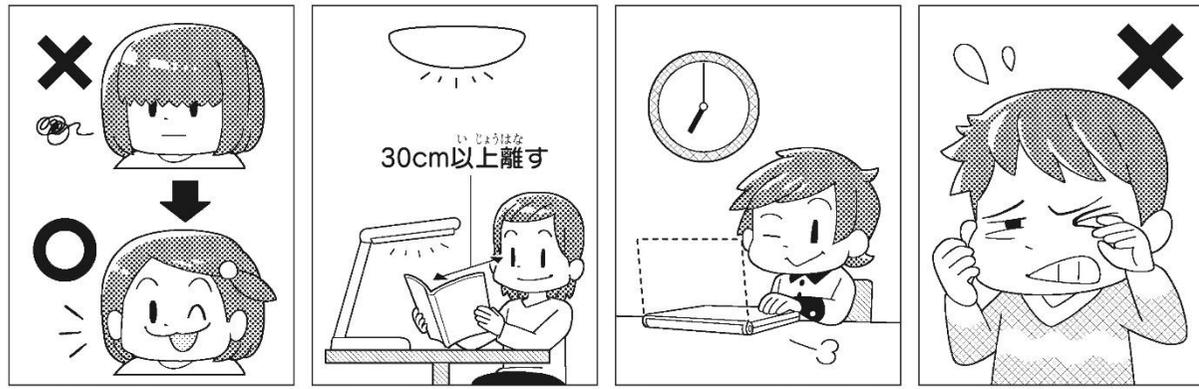


R3.10.1  
服間小学校  
保健室



10月の保健目標:目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー 目を大切に



- 前髪が目にかからないようにしよう
- 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく
- メディア機器を長時間使わない
- 目をこすらないようにしよう

## 子どもたちに多くなっている「近視」について知ろう!

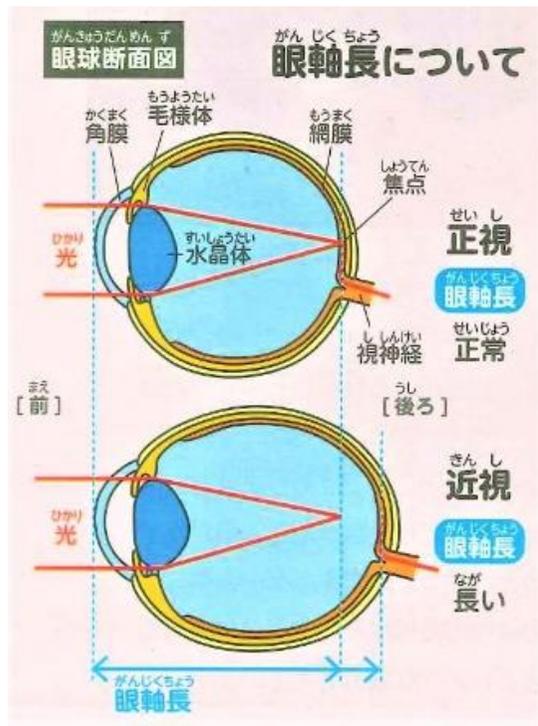
タブレットやスマートフォン「近くのもの」を見る時間が増えています。そんな中、どんどん増えているのが、遠くのものが見えにくい「近視」です。

### ★近視の仕組み★

わたしたちは、目の周りの筋肉を調整して遠くのものや近くのをみっていますが、近くのものを見続けるとピントを調節する筋肉がきんちょうしたまになり、十分にゆるめられなくなってしまいます。

また、近くのものばかり見ていると、もとは丸い眼球がゆがんで、ラグビーボールのように前後に長くなり、遠くが見えにくくなります。(「『眼軸長』が長くなった状態」と呼ばれています。)

おもに、この2つが近視の原因といわれています。近視は「6~15歳」で急にふえるので、日ごろから遠くを見て目を休める習慣をつけましょう。



## 近視が将来、大きな目の病気の原因になるかもしれません!

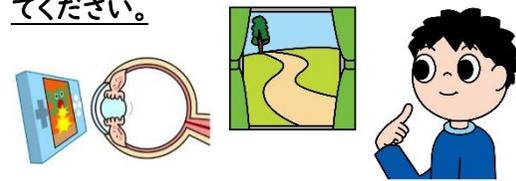
「近視」はメガネなどを使って生活できれば問題ありません。しかし、見えにくさのレベルが進み、「強度近視」とよばれる状態になると、「緑内障」や「網膜剥離」などの目の大きな病気の原因となり、視力を失ってしまうことにもつながるそうです。

今、近視でメガネをかけ始めている人も、「もう近視になってしまったからしょうがない」と思うのではなく、さらに近視が進まないように「一生つかう目を大切に」心がけをしましょう。



## 30分に1回は、20秒間、遠くを見て目を休めよう

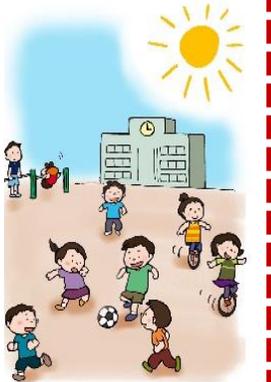
タブレットなどの画面を見続けると知らず知らずのうちに目の筋肉がつかれてしまいます。30分に1回は20秒程度、遠く(約6m以上先)を見て目を休めると、いと言われています。算数の式とは違いますが、30分・20秒・6m先の組み合わせで、(九九の「さんにながろく!」)と覚えてみてください。



## 外で太陽の光をあびよう

太陽の光の中には含まれている「バイオレットライト」には、成長期の子どもの近視をおさえる効果があることがわかってきているそうです。1日に2時間ほどは外で過ごすといわれています。

直射日光に当たり続ける必要はなく、木陰ですごしたり、くもりの日でも効果はあるそうです。目の健康のために、どんどん外に出て遊んでほしいと思います。



## 2回目の視力検査を行います

視力低下があった場合、早いうちに気づいてもらうため、毎年10月に2回目の視力検査を行っています。1学期と同じく、視力検査結果の用紙は全員に返却しますので、確認をお願いします。

視力検査の結果が、片眼どちらか一方でも「B」以下だった人には、受診をおすすめすることになっていますが、今年度、すでに医療機関を受診している場合は、必ずしも受診していただく必要はありません。(1年に1度は、近視以外にも視力低下の原因となる病気等が隠れていないか確かめるため、定期的な眼科の受診をおすすめしています。)



やってみよう★<sup>がん</sup>眼トレ<sup>めだま</sup> (目玉だけを動かしてまちがい探しをやってみましょう！)



★まちがいは「7つ」あります<sup>①②</sup>!

①手前の自転車のカゴのバックの向き/②左奥の女の人の髪型/③図書館の前の看板の大きさ/  
 ④図書館の窓/⑤右奥の木の枝/⑥真ん中の自転車のサドルの高さ/⑦真ん中の自転車のペダル