

保健だより

令和7年10月10日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育ってほしい

10月の保健目標

姿勢をよくして目を大切にしよう！



近くのもののはっきり見えるけれど、遠くのものはぼやけて見える「近視」が増えています。小・中学生で裸眼視力が下がる場合、多くはこの近視によるものです。毎日小学生新聞(R3.4.10)と日本学校保健会発行の「学校保健」の記事を一部紹介します。

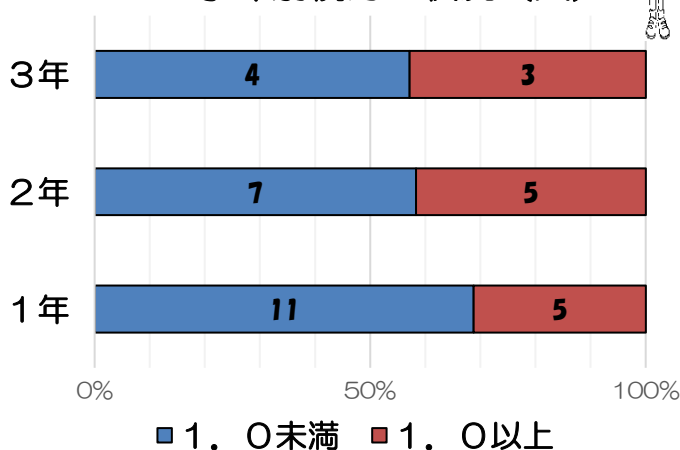
Q 近視が増えた理由は？

A 昔に比べて外で遊んで日光を浴びる機会が減った。一方、スマートフォンやゲーム機などを手元で見る時間が増えた。こうした生活環境の変化が、子どもの近視が増えた大きな理由だと言われている。

近視でない人と比較して、近視である人は、軽度の近視でも緑内障に4倍なりやすく、黄斑変性や網膜剥離などの疾患にも、強い近視であるほど発症しやすくなる。

須田中の視力は？

学年別視力の状況（人）



新潟県の統計資料では、視力1.0未満の割合は年々増加傾向にある。R4年度は中学生が67%と過去最多を更新している。（全国平均より高い！）

今年度の須田中学校は63%

・・・昨年度の56%を上回る！（特に1年）

日本眼科医会の資料です。
興味のある人はどうぞ。



Q 普段の生活で、気をつけることは？

A 近視の予防には、1日2時間、外で日光を浴びることが有効である。新型コロナウイルスの感染予防や熱中症対策をしながら、外で過ごす時間を作ってほしい。直射日光に当たり続ける必要はなく、木陰で音楽や本を楽しんだり、ベランダでランチをしたりするだけでも効果がある。近くを見るときは30cm以上離し、30分に1度は遠くを20秒以上眺めるのも予防になる。寝る1時間前からはスマートフォンを見ないなど、メリハリをつけて目に負担をかけない生活を送ることが大切である。

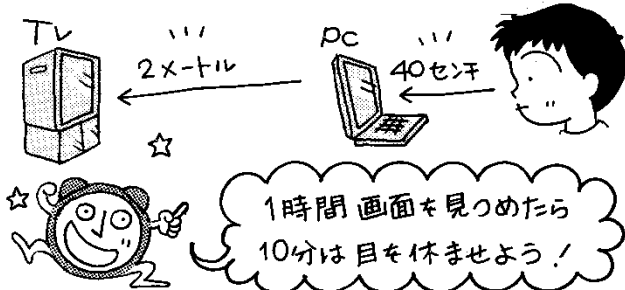


10月10日目の愛護デー 大切な目 アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

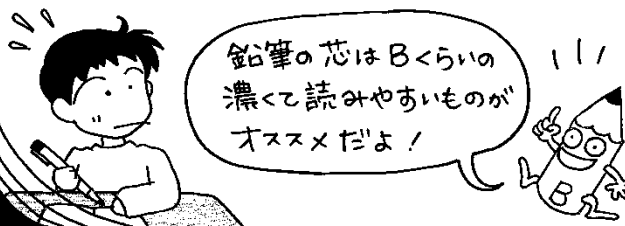
度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。"ツケテョー"



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

子どもにも！眼精疲労に用心



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは
違い、このような二次的な症状を引き起こすも
のを「眼精疲労」といいます。一日中パソコン
に向かって仕事をしている人がなりやすいとさ
れていましたが、最近はゲームやパソコンの家
庭への普及で子どもにも増加しているようです。
心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原
因となる作業はひかえ、しっかりと目を休める
ように心がけてください。



目薬のさしかた



下まぶたを引き
1、2滴たらす



容器がまぶたや
まつげに触れない
ように注意する

点眼が済んだら、約1分
まぶたきをせずに
軽く目をつむる



目薬があふれたら
ティッシュなどで
ふきとる

