

10月10日は目の愛護デーです！

現代社会は「目」を酷使する場面がとても多いですね。パソコン・タブレット・携帯電話・ゲーム機等 ICT 機器に触れる機会が増えています。あなたの生活でいくつ思いあたりますか？ ゲームなどに集中するとまばたきの回数は、ふだんの半分から4分の1くらいに減ってしまうそうです。



<目を守るためにあなたができること>

◎ゲームなどは時間を決めて長時間続けない。◎しっかり睡眠をとる。

<視力低下は眼科へ！>

健康診断で「視力検査のお知らせ」通知をもらった人は、眼科へ行きましたか？ まだの人は早めに受診しましょう。めがねやコンタクトレンズを使用している人は、定期的に眼科医の指導を受けましょう。

黒板の字が見えにくい、本を読むと疲れるなど、「視力が低下しているかも？」と感じている人は、保健室で視力を測ってみましょう。

10月の保健行事

- 3日(火) 3年歯科保健指導 各教室
指導者：埼玉県歯科衛生士会朝霞支部 歯科衛生士 4名
時間割：1校時 3-1・3-3、2校時 3-2・3-4
持ち物：：歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・筆記用具
- 9日(月) スポーツの日
- 10日(火)～ 制服登校（熱中症対策としてのジャージ・体育着登校終了）
目の愛護デー

10月10日の10の字を横にすると、〇〇になって、人間の目とまゆげのようになりますね。そこでその日を「目の愛護デー」としたのです。

9月の終わりのころから、その前の猛暑がうそのように涼しくなってきました。学習や運動に取り組むのに最適な季節です。しかし、季節の変わり目で朝夕の気温差が激しく、日によっても差があります。うがい・手洗い・衣服の調節などの健康管理をお願いします。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症対策（手洗い・うがい・換気など）を引き続きお願い致します。

志木第二中学校

保健室

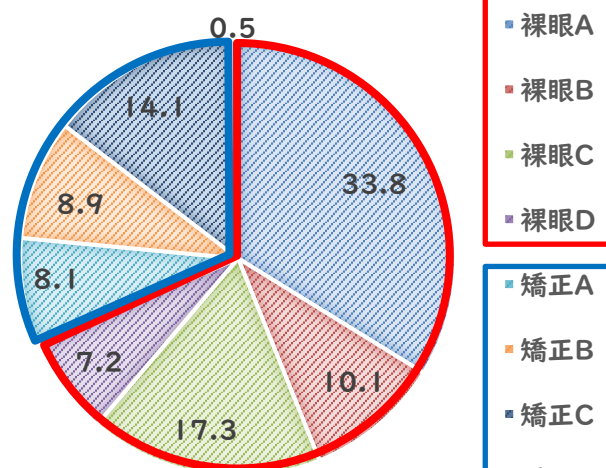
R5. 10. 2

【令和5年度 視力検査結果】

*裸眼視力・矯正視力とも左右悪い方の視力

学年	裸眼 A (1.0 以上)	裸眼 B (0.7~0.9)	裸眼 C (0.3~0.6)	裸眼 D (0.2 以下)	矯正 A (1.0 以上)	矯正 B (0.7~0.9)	矯正 C (0.3~0.6)	矯正 D (0.2 以下)	合計 (人)
1年男子	33	7	9	4	4	1	9	1	68
2年男子	30	14	15	8	5	10	11	0	93
3年男子	32	8	11	4	12	6	6	0	79
1年女子	18	6	21	5	4	5	11	1	71
2年女子	9	4	9	6	4	3	10	0	45
3年女子	19	3	7	3	5	12	12	0	61
合計 (%)	141 (33.8)	42 (10.1)	72 (17.3)	30 (7.2)	34 (8.1)	37 (8.9)	59 (14.1)	2 (0.5)	417 (100)

グラフ化すると (%)



*裸眼視力 1.0 未満の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向

*二中学生は裸眼視力 1.0 未満 66.2%で、文科省令和3年度学校保健統計調査結果(全国)中学生の裸眼視力 1.0 未満 58.3%より7.9%多い結果となっています。



寒暖差疲労について

「寒暖差疲労」とは、気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え性、頭痛、めまい、首肩こり、胃腸障害、イライラ、不安などの様々な症状が出てしまいます。お風呂にゆっくりつかる、良質な睡眠をとる、適度な運動をする、バランスのとれた食事をする等、規則正しい生活を心がけましょう！

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
**メガネをかければ
見えるようになるよね！**



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
**実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
**近視にならないように
なにをしたらいいの？**

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、**外で過ごす**と近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

子供たちの目を守るために

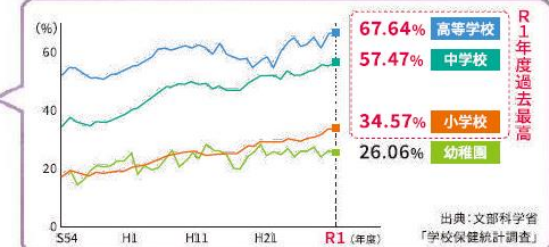
～知っておきたい近視の知識～

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。**
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか、2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。**

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということ意味するものではありません。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位：D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5 ≤ SE < -3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中度近視 (-3.0 ≤ SE < -6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0 ≤ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

③ 近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。**
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。**

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいたことが分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

▶ (公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶ 目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会
HPはこちら▶

