

ほけんだより 10月

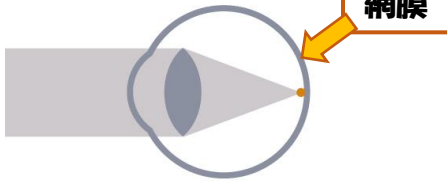
矢祭小学校
保健室
令和5年10月17日



10月の保健目標「目を大切にしよう」

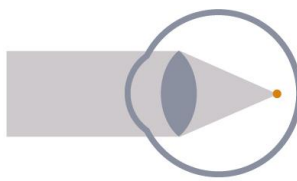
文部科学省の学校保健統計調査の結果によると、裸眼視力1.0未満の人の割合は、年齢が上がるほど増えています。令和3年度（男女の合計）の割合は、小学生が約37%、中学生約61%、高校生約71%となっています。今年度4月時点の矢祭小学校の割合は約38%であり、全国平均と似た状態です。視力の低下は、下の図にあるように、いわゆる「近視」とよばれる状態が原因であることが多いです。

せいし
正視



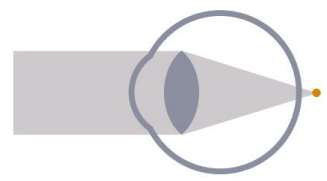
もうまく網膜にきちんとピントが合う状態。
近くも遠くもよく見える。

きんし
近視



網膜より前でピントが合う状態。
近くのは見えるが、遠くのはぼやけて見える。

えんし
遠視



網膜より後ろでピントが合う状態。
近くも遠くも見えづらい。

★どうして近視がよくないの？

ただでさえでも遠くのものが見えづらくて困る近視ですが、近視の度合いが強くなると、将来、下のような病気を起こしやすくなるといわれています。

【緑内障】…近視によるリスク3.3倍！

目から入ってきた情報を脳に伝える視神経に障害がおり、視野（見える範囲）が狭くなってくる病気。

【白内障】…近視によるリスク5.5倍！！

目の中でレンズのはたらきをしている水晶体が白く濁ってくる病気。

【網膜剥離】…近視によるリスク21.5倍！！

眼球の中の網膜がはがれることによって視力が低下する病気。ひどくなると失明も…！

★近視をふせぐためには…？

休憩…20秒以上遠くの景色をながめます。

- 近くのを長い時間見つけないようにしましょう。30分に1回は休憩！
- 近くのを見るときは、見るものと目の間を30cm以上はなしましょう！

保護者の方へ

◎けんこうのきろくを配付しました

10月17日（火）に、2学期における発育測定（身長・体重）の結果を記載した、「けんこうのきろく」をブラインドファイルに入れて全校児童に配付しました。

内容をご確認いただき、押印の上、10月20日（金）までに担任までお戻しください。

