

ほけんだより 10月

伊教小 ほけんしつ R5.10.17



10月10日は「目の愛護デー」でした。
 (10.10 → 10 10 目とゆ) の 10月の
 保健目標も「目を大切にしよう」です。
 ぜひ、ご家庭で「目にやさしい生活に
 ついての話をしなさい」を
 ついての話をしなさい。

10月、身体計測と視力検査を実施しました。
 B以下だった人には、通知を出してあります。ご確認
 ください。



色の見え方について

以前は、学校でも行われていた色覚検査ですが、学校
 保健法施行規則の改正(H14.4.1施行)により、学校での定
 期健康診断において、必須項目ではなくなっております。
 色の見分けにくさは日常生活においてそれほど不自由は
 ありません。しかし、学校の授業の中で色を使った学習に
 おいて理解しづらい状況が生じる可能性があり、その様な
 お子さんに配慮をしていく必要があると考えております。
 もし色の見え方についてご相談があればお知らせください。
 子ども使でもかまいません。

十月♡目を大切にしよう。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさ
 んの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくな
 る「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
 遠くを20秒眺める

※日本眼科医会HPより

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など
 近くを長時間
 見ていると、目の筋
 肉が緊張して凝り固
 まってしまいます。
 こまめに目のストレ
 ッチをして、筋肉を
 ほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、
 ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
 より見えやすいほうの目が「利き目」です。

調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開いた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
 見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
 目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

わたしは、ウイロバでできないでこの実験しづらいです。わたしは、おうちの人に手伝ってもらって、わたしに目をつけてね。

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



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすとき近視になりやす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。

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

目を細めないとい
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

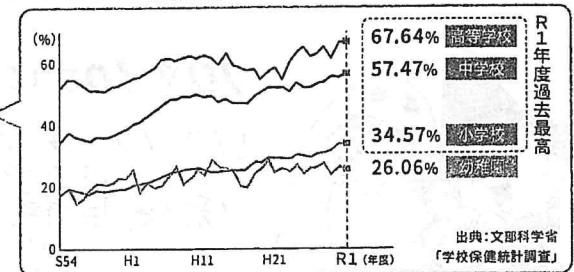
子供たちの目を守るために

～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を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 (D)	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
中等度近視 (-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長い子供は、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、近視になりやすくなる事が分かっています。
 - ▶ 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▶



(注)本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。