

# 保健だより10月

29年 10月 06日

光が丘第一中学校 保健室

## お知らせ

ここ2、3日、風邪のため欠席者は徒歩が増えました。せき、のどの痛みなどがあったら、検温などご家庭で朝の健康観察をお願いします。

今日号は... 目・視力 特集です

## 10月10日は「目の愛護デー」

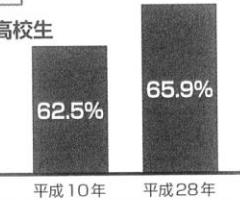
2016年(平成28年)12月23日(金曜日)

### 裸眼視力1.0未満の人の割合

中学生



高校生

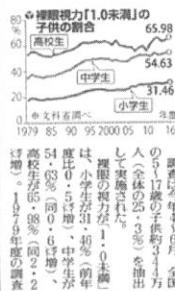


み10め

え  
月  
10  
日  
は  
あ  
い  
こ  
と  
い  
ま  
す  
か  
?



文科省調査



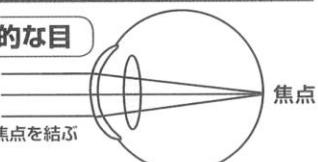
スマホやゲーム影響?

開眼時間、いすれも最高の記録  
毎日1.1時間以上で記録が続いている。  
虫歯は改善傾向

中高生の近視の人は、学年が上がるほど多く、かつ年々増加傾向にあります。近視の進行の原因は、現在もまだ解明できていませんか、「遺伝的因子」と「環境的因子」があります。最近ではとくに「環境的要因」が問題視され、長時間近くを見る作業で眼軸が伸びていくのではないかとも言われています。目は一度悪くなると、なかなか戻りようにならないかもしれません。目は一生使うものなので、今から気をつけることが大切です。

### 近視とはどのような目のこと?

健康的な目

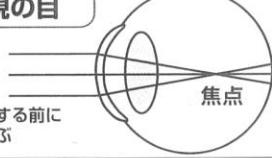


網膜上に焦点を結ぶ

近視は、成長とともに眼球の前後の長さ(眼軸)が長くなり、焦点が網膜の前に合うために、遠くのものがぼやけて見えます。

遺伝的なものは、両親などが近視であると、体质が似るよう、「眼軸が長くなる」ことも似ると言われています。また、一度伸びた眼軸は身長と同じで短くすることはできず、それゆえ、「近視は治らない」と言えます。

近視の目



網膜に達する前に焦点を結ぶ

出生直後の赤ちゃんは、目の前の動きを感じる程度の視力ですが、いろいろなものを見て視力は発達し、小学校入学時には視力1.0と大人とほぼ同じになります。その後身長の伸びと比例するように、近視の人は、女子は小学校3、4年生頃から、男子は小学校5、6年生や中学生から、視力低下がタタくなっています。

# 10月2日～6日 再視力検査をおこないました!

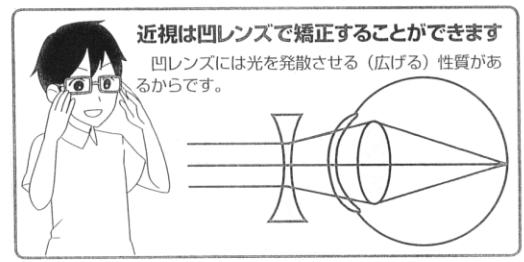
今年度4月の視力検査の際、裸眼視力または矯正視力がC・Dの生徒へ、緑色の「視力検査結果のお知らせ」を配布し、受診勧奨しました…(要受診者)。

A: 1.0以上
B: 0.9～0.7
C: 0.6～0.3
D: 0.3未満

要受診者 (人)	受診済み (人)	未受診者 (人)
1年	24	13   54.2
2年	21	11   52.4
3年	51	21   41.2
全校	96	45   46.9

その後、受診済みの生徒数が伸び悩み、受診率は46.9%、特に3年生は41.2%でした。受診率を上げるために★視力低下が進む中学生期に眼科で適切な処置をとどめようために★未受診者を対象に、再視力検査を実施します。

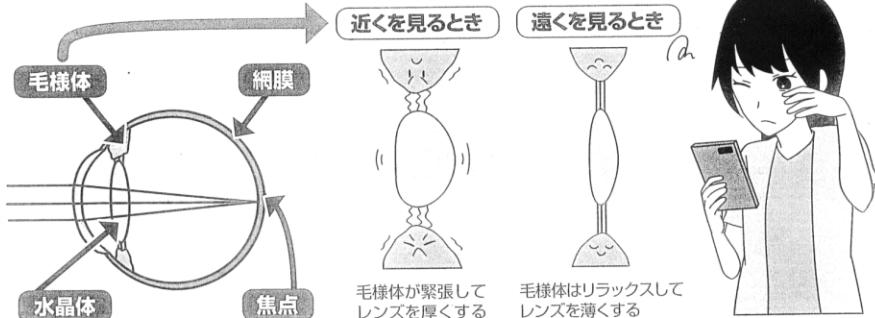
なお、再視力検査において、C・Dの生徒には「結果のお知らせ」を検査当日にお渡しいたします。これを機に、ぜひ眼科を受診してください。受診後、緑色の用紙を学校へ提出いただることを、お待ちしています!!!!



## 目が疲れるのはなぜ?

毛様体は対象の遠近に応じてレンズ（水晶体）の厚さを変えて焦点を調節します。

近くを長時間見つづけると毛様体が緊張しっぱなしになるので疲れてしまうのです。



## 近視の予防法はこれだ!

### ①目にやさしい姿勢

本やスマホ、電子ゲームと目の距離は、30cmとする。  
パソコンは50cm、テレビは1m離れて見る。  
寝ころんで見るのはよくない、いすに座って見る。

### ②目にやさしい時間

画面を見る時間は、30分以内とする。  
長く見続けた場合は、遠くを見て目をリラックスさせる。