

10月 保健だより

令和4年10月3日
練馬区立石神井西中学校
保健室

厳しい残暑がようやく終わり、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」…と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心や体をさまざまな面からうまくリフレッシュできるとよいですね。



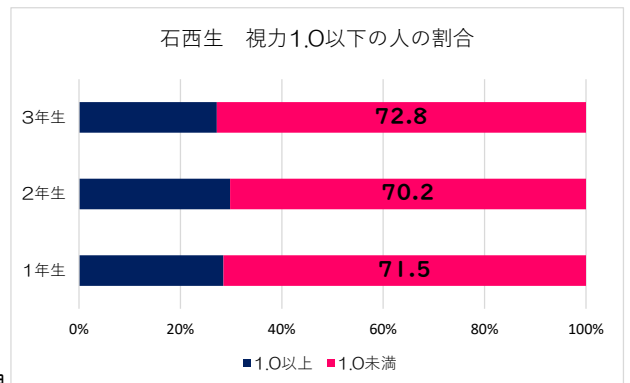
STOP! 視力低下

今月の保健目標
目を大切にしよう

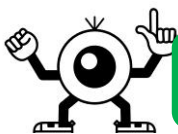
近年、こどもの近視が増えて問題になっています。近視は遠くが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。

石西生の視力はどうでしょうか？

右のグラフは、4月に実施した視力検査の結果です。青色は視力が1.0以上の人の割合、ピンクは、視力が1.0未満の人の割合を示しています。各学年、視力が1.0未満の人が約70%いました。またグラフにはありませんが各学年、矯正器具を使用している人の割合が、30~40%いました。



2019年度の文部科学省の調査でも、高校生の7割近く、中学生の6割近くが視力1.0未満であるという結果がでているので、石西生の現状とほぼ合っています。



近視ってどんな状態？

正視

眼軸長

ピントが合っているところ

網膜にピントが合うため、近くのものも遠くのものもはっきりと見えます。

近視

・見たもののピントが網膜の手前で合ってしまう、遠くのもがよく見えなくなります。

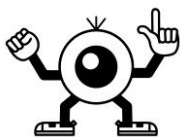
ピントが合っているところ

身長が伸びる時期に、眼軸長も伸びていきます。そのため、成長過程にあるこどもは近視を発症しやすいのです。

遠視

・ピントの合う場所が網膜のうしろになっています。強い遠視になると、近くのものも遠くのものもはっきり見えません。

ピントが合っているところ



近視の予防や進行をふせぐためにできること

◇外に出て、日光を浴びる

1日2時間以上屋外で活動しよう。



◇近くを見る作業は、休みながら

20~30分に1回、5分程度、窓を開けて遠くを見るようにしよう。



◇明るい環境で見る

暗い部屋で寝ながら読書やゲームは近視に悪影響です。



◇予防は早めにとりかかる!

年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向があるので、早めに予防にとりかかりましょう。

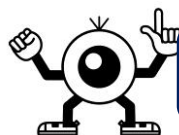


◇疲れ目は放置しない

眼精疲労は様々な目の疾患と関連があります。目が疲れたら適度に休憩をしましょう。



0.1	送 ^お 目 ^め のこ
0.2	りにま
0.3	まやめに
0.4	しやさしい
0.5	しょう ^ま 休 ^ま けい
0.6	う ^{せいかつ} 生活 ^を をとり
0.7	
0.8	
0.9	
1.0	



目の健康におすすめの食べ物

クロセチン

近視の進行抑制や目の疲労回復に効果があるといわれています。

サフラン くちなしの実
栗きんとん たくあん など



ルテイン

目の水晶体や黄斑部にもともと存在するが体内で作れない。

ほうれん草、ブロッコリー
モロヘイヤ 卵黄 など



ビタミンA

目の粘膜や健康に保つ働きがあるといわれています。

にんじん かぼちゃ うなぎ
レバー など

