

保健だより10月号



令和5年 10 月23日
鳥 取 西 高 等 学 校

10 月 10 日は「眼の愛護デー」でした。今月は、眼の健康に関する内容を紹介しています。裏面には、PTA 保健環境委員会講演会の内容やスマホの使い方について(メディアコントロール週間)記載しています。

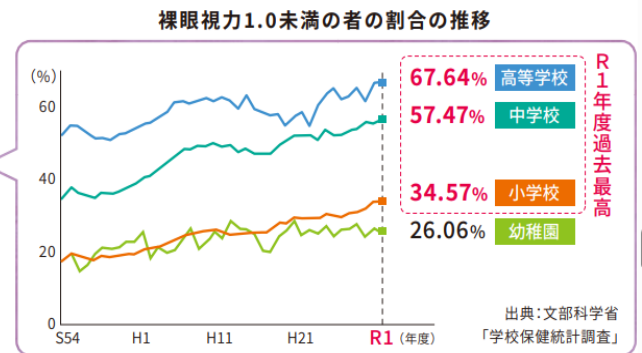
知っておきたい近視の知識

引用:文部科学省「子供たちの目を守るために」

① 近視の子どもが増加しています。

- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、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 未満の子ども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)



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いませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の眼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、眼の病気に罹患しているオッズ比(眼の病気を有する割合の高さ)を示したものです。子ども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。

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？

- ▶ 外で過ごす時間を増やしましょう！
- ▶ 近いところを見る作業では、注意しましょう！
 - ・近いところを見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいということが分かっています。
 - ・読書やタブレット使用など、近業を行う際は右図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

鳥取西校 PTA 保健環境委員会講演会

「近年の若者が巻き込まれるネット犯罪やSNSのトラブルについて」



10月14日(土)に PTA 保健環境委員会主催の講演会を行いました。講師の鳥取県警察本部 生活安全部サイバー犯罪対策課サイバー犯罪対策係 寺崎豪氏より、以下の内容についてお話しを伺いました。

また、講演会前半には、生徒保健委員会の活動について、生徒 6 名で作成した動画を視聴しました。

～講演会抜粋～

- ・サイバー犯罪検挙件数(全国)が年々増加傾向にある。
- ・インターネットに起因する犯罪の特徴(①匿名性が高い②犯罪の痕跡が残りにくい③不特定多数に被害が及ぶ④情報通信技術の急激な進歩に伴い手口が悪質・巧妙化する。)

◇対策◇

- ・高校生においても保護者の管理が必要(ルール作り等)
- ・SNS の使い方の見直し(見ず知らずの人と個別にメッセージや通話をしない。非公式アカウントの設定。メッセージなど受信範囲の設定。等)



↑生徒保健委員作成の動画視聴の様子

あなたのスマホの使い方は大丈夫ですか？～メディアコントロールにチャレンジ！～

10 月に実施したライフスタイル自己点検アンケートの結果では、スマホの使用により勉強や健康に支障をきたしていると感じる生徒がありました。また、就寝直前までスマホを使用している人も多くありました。今回生徒保健委員会健康課題調査班がメディアコントロール週間を計画しました。具体的な取組について、紹介します。

◇11月8日(水)～14日(火)の平日5日間、スマホの使用時間・睡眠時間を毎日記録(自宅学習調査用紙に記入)

⇒最終日に1日平均スマホ使用時間と平均睡眠時間をフォーム入力

(可能であれば、スマートフォンのスクリーンタイムを確認して、実際の使用時間を記入してください。)

この5日間は、以下の2点に意識して取り組む。

* スマホの 1日使用時間を90分以内(学習目的以外)

* 就寝の1時間以内はスマホを使用しない。

一人では難しくても、みんなで取り組んだらできるかも！

中間考査前の1週間、全校で一緒に

メディアコントロールに取り組みましょう！

保健室からつばやき

◇県内でインフルエンザによる学級閉鎖等が多く見られているようです。本校では、現在インフルエンザ等の感染症の爆発的な拡大はありませんが、喉の痛み・咳・鼻水等の症状での欠席が多く報告されています。改めて、自分の体調管理・感染症対策(換気・手洗い・手指消毒・咳エチケット等)を意識して行っていきましょう。

* 感染症流行状況の把握のために、欠席連絡をフォームや電話等でされる場合は、必ず検温結果についてもお知らせください。