



10月10日は、眼の愛護デーでした。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

知っておきたい 近視の知識

文部科学省啓発資料より引用

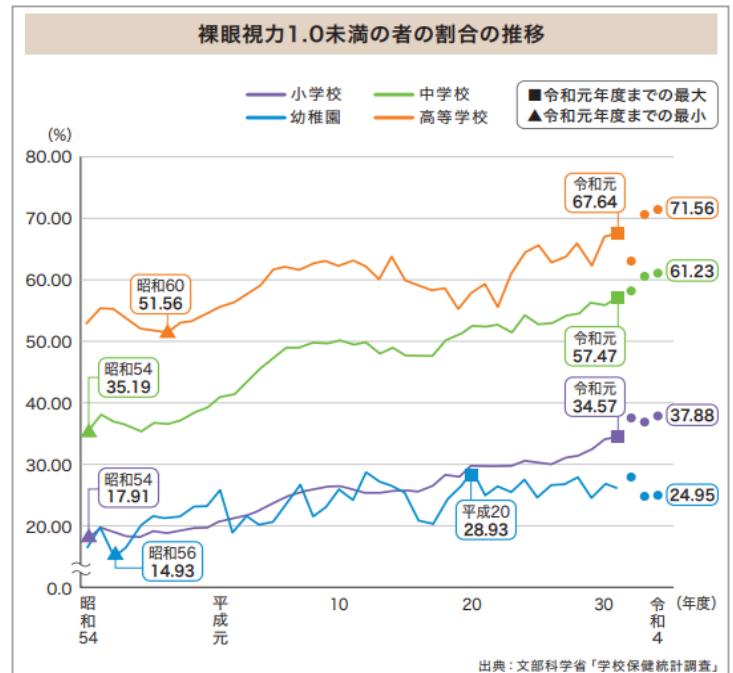
近視の現況

▶ 裸眼視力 1.0 未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、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。

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、そのうち、約8～9割は近視であることが指摘されています。

※ 視力の判定については、視力 1.0 以上を A、同 0.9～0.7 を B、同 0.6～0.3 を C、同 0.3 未満を D と区分されます。



近視のリスク

▶ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

右下の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比(※3)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。

※3 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り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 (単位:D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 (-0.5≦SE<-3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0≦SE<-6.0)	3倍	3倍	9倍
強度近視 (-6.0≦SE)	5倍	3倍	13倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成 SE：等価球面度数

《 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう 》

- 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

いよいよ、メディアコントロール週間に挑戦!

10月4日に各クラスの保健委員がメディアコントロール週間についての啓発活動を実施しました。全てのクラスで、保健委員が作成した啓発動画を視聴しました。また保健委員が実際にスマホの使用時間削減に効果のあった方法をまとめ、各教室に掲示しました。



当日の様子→

教室に掲示した
ちらし→

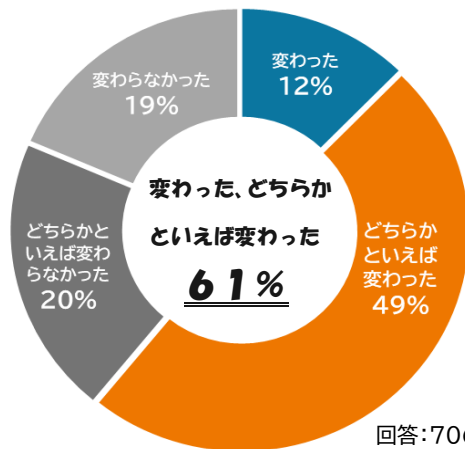


【メディアコントロール週間実施後のアンケートより】

- ・スクリーンタイムをホーム画面に表示するのは何時間見たかわかり、罪悪感があった。(1年生徒)
- ・このような企画をするにあたって、保健委員のなかでの協議や、実際に1週間検証してみたり、ほんとにすごいと思いました。また、その検証結果等を、グラフ化し、生徒みんなにわかりやすいように動画にしていたのも、良かったと思います。(2年生徒)
- ・啓発を行う中で自分自身もメディアコントロールすることの必要性を感じ、自分も変わろうと思った。(保健委員)

今回は、2月に1・2年で実施予定です!

Q.スマホ等の使用や睡眠についての意識は変わりましたか。



回答:706名

成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



参考:日本学校保健研修社「健」2024年10月号

保健室よりつぶやき・・・

- ・「のどが痛い」と言って来室する人が増えてきました。1日の寒暖差が激しくなってきて、体調を崩しやすい季節です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。空気も乾燥してくるので、こまめな水分補給も心がけてください。
- ・日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について、申請を希望の方は、早めに保健室へ申し出てください。用紙はもらったけれども保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。

