

# 10月



# ほけんだより

桜小 保健室  
2013. 10. 2



## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう!

人は、8割以上の情報を目から得ています。つまり、それだけ目を働かせているということです。大切な目を守るために、生活の仕方に気を付けましょう。

### チェックポイント

あなたは、目によい生活がどれだけできていますか？

- テレビやパソコン、ゲームの画面を見たときは、1時間に1回、10分程度の休憩をとる。
- テレビを見るとき、テレビから2m以上はなれている。
- 明るい部屋で、テレビを見たり本を読んだりする。
- 本を読むときは、目と本の間を30cmあける。
- よい姿勢ですわっている。
- テレビを見ない、ゲームをしない日をつくる。  
(ノーテレビ・ノーゲームデー)
- 毎日、睡眠をしっかりとる。
- 好き嫌いなくなんでも食べる。

## すず 涼しくなってきました

最近(さいきん)は空気がひんやりとし、ずいぶん涼しくなってきました。「寒い〜」と言いながら、半袖(はんそく)から出た腕(うで)をこすっている人を見かけます。長袖(ながそで)の上着(うわぎ)を着たり、気温(きおん)に合わせて服(ふく)を選んだりして、風邪(かぜ)を引かないようにしましょう。



## ぜんぶ知ってる?

# 目のことわざ

①～⑤にあてはまる言葉をえらんで、それぞれのことわざの意味をA～Eからさがしましょう。めざせパーフェクト!

- ① 目は  ほどにもの言う
- ②  の目にも涙
- ③  から目薬
- ④ 目から  へぬける
- ⑤ 目の上の

- ・2階 (かい) ・口 (くち)
- ・おに
- ・鬼 (おに)
- ・たんこぶ
- ・鼻 (はな)



- A. どんなにこわい、冷たいと思われている人でも、時にはやさしい面を見せるということ。
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること。
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと。
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ。
- E. 判断力(はんだんりょく)がよく、物事(ものごと)にすばやく反応(はんおう)できる様子(ようす)。頭の回転(あたまのかいてん)が早いこと。

## 10月の保健行事

- 10月には、「視力測定」を行います。めがねを持っている人は、めがねを忘れずに持ってきてください。
- 10月24日(木)は、就学時健康診断があります。6年生の人にお手伝いをしてもらいます。

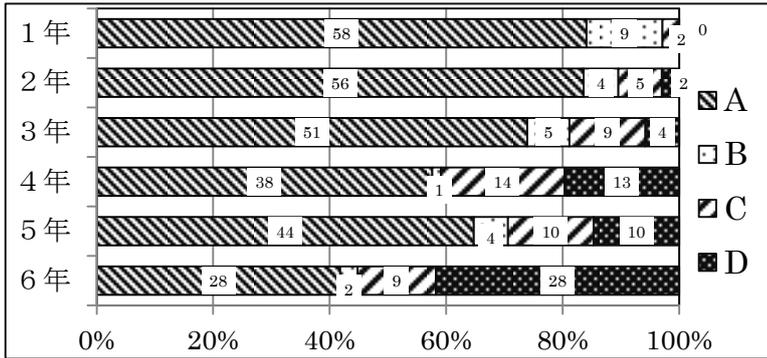


# おうちの方へ

今年度の健康診断では、このような結果になりました。

※ 左右悪いほうの裸眼視力で人数をカウントしています。

※ グラフ中の数字は人数です。



## <視力検査判定基準>

学校の視力検査では、視力は4段階に分けられています。

- A判定** 視力 1.0 以上…教室の一番後ろの席からでも黒板の文字をらくに読める。
- B判定** 視力 0.7~0.9…真ん中より後ろの席でも黒板の文字をほとんど読めるが、小さい文字が見にくい。
- C判定** 視力 0.3~0.6…真ん中より前の席でも、小さな文字が半分くらいしか読めない。
- D判定** 視力 0.2 以下…いちばん前の席でも、メガネがなければはっきり読めない。

- 高学年になると、視力の低い人が急激に増えています。
- 十分に見えていないことが、勉強に集中できない、疲れるなどの原因にもなります。お知らせをもらった人は、病院を受診し必要な措置をとられますようお願いいたします。

## 10月の視力測定のお知らせ

- 今月は、再度視力測定を行い、下記の人に「お知らせ」をお渡しします。
- 1学期の視力測定の結果、「お知らせ」をもらったが、未受診の人。
  - 1学期の視力測定よりも、視力が低下していた人。

## 発達段階に応じた子どもの目の育て方

日本眼科医会理事 宮浦 徹

引用文献：「健康教室」10月号、p18~21、東山書房

### ◆ 視力の発達段階にある園児の目

1歳で0.2~0.3の視力を得た子どもの目は、2歳で視力0.5~0.6となり、3歳になる頃には1.0の視力を持つようになります。一方、視機能の発達に大きな影響を及ぼす感受性期間は限られており、生下時から8歳までと言われていています。視力はこの間に様々なものを見ることが刺激となって発達しますが、斜視や屈折異常などの理由で網膜に映る像がぼやけたりすると視力の発達は滞り、気付かずにいると弱視になります。弱視になると眼鏡をかけても良好な視力が得られなくなり、感受性期間を過ぎると治療ができなくなるので、園の定期健康診断や就学時健康診断等での早期発見が求められます。また、最近では園児の視力低下が指摘されています。携帯ゲーム機が小学生だけでなく、園児の間でも流行したことが原因の一つと推測されています。

### ◆ 近視が始まる小学生の目

小学校低学年の間、視力は比較的安定していますが、高学年になるにつれて近視化に伴う視力低下が進む傾向にあります。しかし、最近では子ども向けの携帯ゲーム機をはじめとするIT機器の普及が進

み、低学年において近視が進む例も少なくありません。近視の原因は詳細には解明されていませんが、『遺伝的要因』と『長時間の近業』が大きく関与しているようです。小学生では、調節力といって、近くにピントを合わせる力が強いいため、携帯ゲーム機のように小さい画面に長時間集中して見ることができます。しかし、1日に30分以上使用すると近視が進行するという報告があるように、使用には注意が必要です。

### ◆ 中学・高校時代は近視の進行期

中学校、高校になると、さらに近視の進行による視力低下が進み、視力1.0未満の生徒は中学生の半分、高校生の2/3を占めるようになります。また、眼鏡やコンタクトの使用が増えてきます。ゲーム機に熱中する生徒は減少するようですが、スマートフォンや携帯電話、さらにパソコンのユーザーが増え、二次性徴、高校・大学受験とあまって視環境はさらに悪化します。近視が進み、強度の近視になると網膜に影響が及び、大人になってから様々な疾病を招く原因になることが知られています。そのため、近視の進行を抑制することが求められています。