

ほけんだより

国神小保健室発行
No.9 令和7年10月7日

やっと秋らしくなってきました。朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、気温差に体が慣れず体調をくずしやすくなるので気をつけましょう。また、ヨモギやブタクサなどの秋の花粉症に悩まされている人は、しっかり対策をしましょう。



あなたの目、大丈夫ですか？

10月10日は
目の愛護デー



4月の視力検査から6ヶ月がたちました。黒板の字やテレビの画面が見えにくく、ぼやけるといふ人はいませんか？目を細めないと見えない、目が充血する、目が乾くなどの症状が出たら注意が必要です。

前がみが
目にかかる



テレビや本との
距離が近い



暗い部屋で
画面をみる



30分に1回
休けい



できるだけ
外で遊ぶ



子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識

① 裸眼視力 1.0 未満の子供の割合が増加しています。

日本における裸眼視力 1.0 未満 (B、C 又は D) の子供の割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあります。約 8~9 割は「近視」であることが指摘されています。

1.0 未満の 小学生の割合 令和 4 年…約 18%
昭和 54 年…約 38%

② 「近視」は将来の目の病気との関連が大きいことがわかってきています。

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

③ 「近視」は「遺伝要因」と「環境要因」の両方が関係すると言われています。

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていましたが、近年では環境による影響が大きいと考えられています。親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活する事が大切です。屋外で過ごす時間の減少や近いところを見る作業の増加等が指摘されています。

出典：文部科学省

お知らせ

10月29日(水)5校時 「薬物乱用防止教室」を開催いたします。
5・6年生と 全家庭の保護者の皆様が対象です。ぜひ、ご参加をください。