ほけんだより



令和８年１０月８日
荒谷小学校　保健室
No. １０

１０月１０日は目の愛護デーです

９月があっという間に過ぎ、１０月に入り寒さも一段と増してきました。朝晩との寒暖差から体調も崩しやすい時期ですが、元気に過ごしている子供達の姿に元気をわけてもらっています。

さて、今月１０日は『目の愛護デー』です。近年、子供の視力低下に注目が集まっていますが、本校も例外ではありません。今週全学年対象に視力検査を実施します。結果が裸眼視力 1.0 未満、矯正視力 0.7 未満のお子さんに受診のすすめを配付いたしますので、この機会にぜひ、眼科の受診や眼鏡の調整などをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。また、毎月 10 日は『元気アップチャレンジデー』でもあります。毎月のチャレンジよりもさらに、アウトメディアを意識して取り組んでいただきますよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

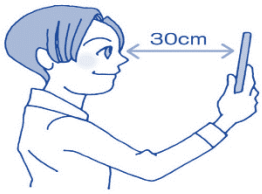


- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

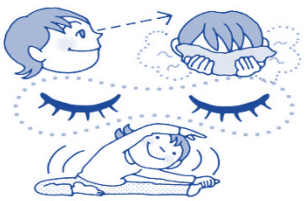
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

裏面に続きます

近視について　学校眼科医　髙橋篤子先生より

1．近視って増えているの？



近年子どもの近視は増加しており、小学生の４割が裸眼視力 1.0 未満と報告されています。主な原因は、屋外活動の減少やスマートフォン等の普及により近くをみる作業が増えたことが考えられます。

2．近視って病気なの？

近視は「遠くの見え方がぼやけてしまう」のが主な症状です。眼球が前後に伸びすぎてしまうことでピントが網膜に合わずにモノや字がぼやけます。眼球は体が成長する時期に伸びやすく、より低年齢のころに早く伸びる可能性があります。伸びてしまった眼球はもとに戻すことはできません。近視は軽度であっても、将来的に緑内障や網膜剥離などの視力に関わる病気になるリスクが高まります。近視を発症させない、進行させない取組みが大変重要です。

3．生活習慣をみなおしましょう！



近視進行予防には、「1 日 2 時間以上の屋外活動」をおすすめします。外出することは遠くをみることにつながるだけではなく、自然光に含まれる波長の光が近視を押さえる効果があるといわれています。目の健康だけでなく脳・心・体の健やかな発達にも良いとされています。

また、「近くを見続けないようにすること」も大切です。まず姿勢を良くして部屋を明るくしましょう。パソコン、スマートフォン、本などは 30 ㎝以上離してみるようにし、30 分見たら 20 秒以上は遠くを見て目を休ませる習慣をつけられるといいですね。

4．近視の進行を抑える治療について

国内承認された低濃度アトロピン点眼薬治療は今年から「選定療養」の対象になり、一部健康保険が適用されるようになりました。毎晩 1 回点眼する治療なので、小さなお子さんでも始めやすいです。点眼薬が合わない場合は、1 回 3 分、1 日 2 回、赤色光を見るレッドライト療法も試みられます。

視力矯正も可能な治療として、特殊なコンタクトレンズやメガネなどもあります。オルソケラトロジーは就寝前に特殊なハードコンタクトレンズを装着し、起床時に外すので日中は裸眼で過ごせます。近視が強い方やハードコンタクトレンズが合わない方は、進行抑制治療用ソフトコンタクトレンズを用います。使用方法は、通常の 1 日使い捨てソフトコンタクトレンズと同じです。そしてコンタクトレンズが合わない方には、近視管理用眼鏡も国内で今年から処方できるようになりました。いずれの治療も近視の進行を抑制するものであり、改善するものではありません。年齢やライフスタイルに合わせて、眼科医と相談しながら選んでいきましょう。

