

朝夕は肌寒くなり、秋を感じる頃となりました。先日行われたはスクールミュージアムでは素晴らしい絵画等鑑賞する機会となりました。まさに「芸術の秋」を味わうことができたのではないのでしょうか。みなさんはどんな秋を楽しめますか。

目の健康について

近年、子どもの近視が世界中で増加しているといわれています。本校の実態を見てみると、4月の視力検査では、裸眼視力0.9以下の児童は18人。内訳はB（0.9～0.7）7人、C（0.6～0.3）9人、D（0.2以下）は2人という結果でした。

また、生活習慣アンケートの結果では、平日のデジタル機器の使用時間は「2時間以上」が13人、「4時間以上」が4人いました。

運動の習慣は、「週に1, 2回」が15人、「ほとんどしない」と答えた児童は8人でした。

近視が進行するとなぜ悪いかというと、将来、目の病気のリスクを高める可能性があるということです。右にあるように、緑内障は失明の原因で最も多いものですし、網膜剥離も失明のおそれがあります。

近視をふせぐための生活習慣として大事なポイントは2つ。

- ①外で過ごす時間を増やすこと。1日2時間以上屋外で過ごすこと近視予防によいことが分かっています。建物の陰や木陰でも効果があります。
- ②近いものを見る作業に注意する。近い所を見る作業が増えると近視になりやすいことが分かっています。対象から30cm以上、目を離すこと。30分に1回は目を休めることなどがあります。

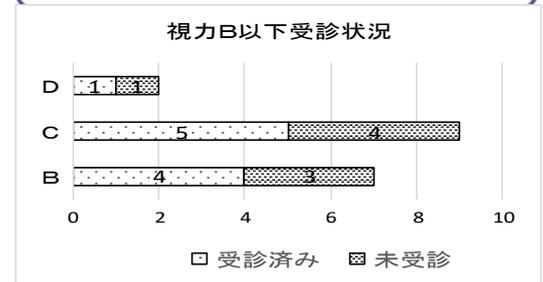
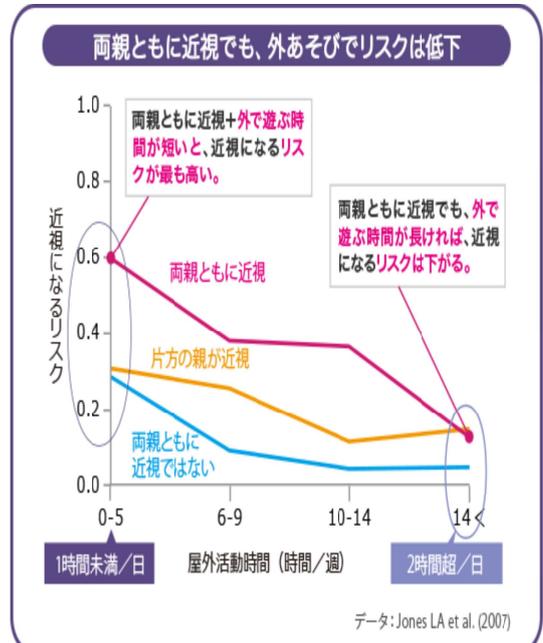
現在、視力検査を行っています。受診が必要な児童にはプリントを配布しますので、受診を進めていただければと思います。特にC以下は学習に支障が出るレベルとなりますのでよろしくをお願いします。（現在の受診率55.6%）

表-1 ● 近視度数と眼疾患のオッズ比（罹りやすさ）

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3 to -6D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (>-6D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

D=屈折度数

Flitcroft DI. Prog Retin Eye Res. 2012 参照



児童のみなさんへ

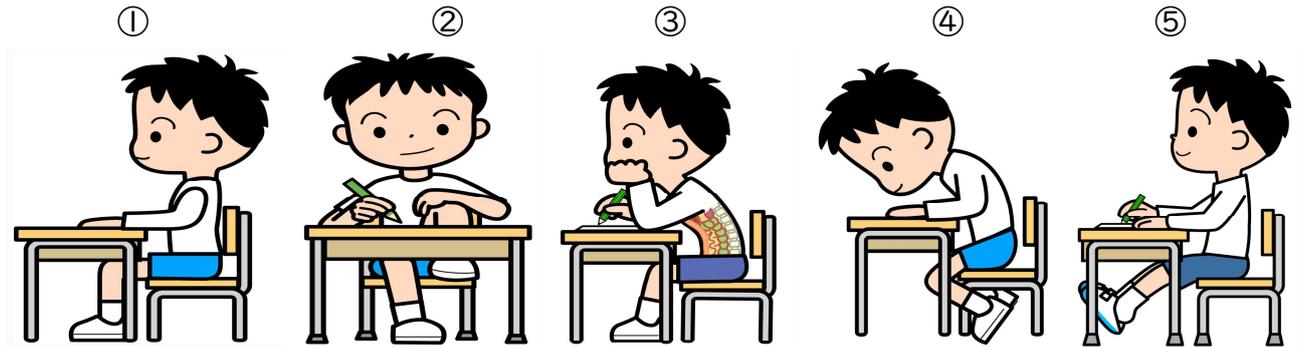
令和6年10月15日

NO 7

文責 矢田



10月は目の健康について考える月間です。ここでは、学習時の姿勢について考えてみましょう。目にやさしい姿勢はどれでしょう。



目にやさしくない姿勢をしているなあと思った人もいるかもしれませんね。よい姿勢で学習すると、目にやさしいだけでなく、体も疲れず、集中力が高まります。よい姿勢を意識して学習に取り組みましょう。

目がつかれたなあと感じたときにすぐできる方法を紹介しましょう。タブレットを使った授業の後には特に目が疲れやすいので、ぜひ休み時間などにやってみましょう。

まばたきは目の休憩

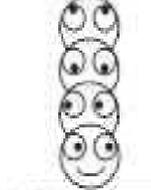
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。





遠くを見る
目を温める
目を動かす

今週は給食保健委員会で考えた「目の健康クイズ」を行います。こちらもおたのしみに

*よい姿勢は①