



10月の保健目標
目を大切にしよう

目の愛護デー特集

10月に入り、朝や夜はすい分涼しくなってきました。体が気温の変化になれず体調をくずす人が多いようなので気をつけてください。今回は10月10日の目の愛護デーにちなんで目について取り上げてみました。

👁️ 👁️ 👁️ **目を大切にしよう!!** 👁️ 👁️ 👁️

“隠れ近視”増加か 世界各地で対策
「3つの20」「太陽光」

20分 見たら **「20-20-20」ルール**
(アメリカ眼科学会 推奨)

20 フィート (約6メートル) 以上

20 秒

“近視は30センチ以内を見る時間長くなると進行”

👁️ 👁️ 👁️ **目によい生活をしてみよう** 👁️ 👁️ 👁️

パソコン・ゲーム・テレビ・読書のときは

	画面との距離	目を休める時間	その他のチェック
パソコン	10°~20° 90°+α 画面をやや上から見下ろす位置にする。ひじの角度にも注意。	30から40分続けたら5分以上、目をつぶるなどして休む。	画面に光が反射していないか注意。
テレビゲーム	1.5m~2m コントローラーのコードがのびきくくらいはなれる。	30分に1回、10分以上の休けいをとる。しっかり目を休ませて。	画面に光が反射していないか注意。
テレビ	2m以上 画面の対角の5倍以上はなれ、目と画面の高さが同じになるようにする。	1時間に1回、10分以上遠くの見しきを見る。	必ず部屋全体も明るくして見る。
読書	ねころんだり、背中をまるめたりしないできちんとすわって読む。	1時間に1回くらいは、ちがう距離にあるものを見る。	明るすぎず、暗すぎない、適切な明るさで読むこと。



保護者の皆様へ



保護者の方へ

夏休み前に「治療・検査のおすすめ」を配りました。その後、たくさんの治癒証明書を提出していただきました。低視力者に関しては、**80.7%**が提出されています。精密検査結果、レンズ交換が必要になった人・メガネの使用が必要になった人、反対に正視だった人もいました。視力がB以下の場合早期に治療を始めないと視力が回復できない場合もありますので、早期の受診をお願いいたします。

学校での検査は、スクリーニングですので、まだ精密検査を受けていない方には再度お知らせを配布いたします。秋休みなどを利用して、早目の受診をお勧めします。学校では目に関する指導を実施後、リーフレットを配布しますので目についてご家庭でお子様と話し合ってみてください。



目を大切に！メディア機器の使い方を考えてみよう！

2017年から全国の医療機関で、急性内斜視の調査を行いました。その結果、スマホの使いすぎが子どもの斜視を引き起こしてしまう可能性があるということが分かってきました。子どもたちが大好きなスマートフォンやタブレット端末。スマホなどの機器に目を近づけて毎日長時間利用していると寄り目（内斜視）になり、両目できちんとものを見ることができなくなってしまう可能性があることが分かってきました。これらの子どもはスマホやゲーム機を1日3～4時間以上使用していることが分かりました。

子どもが「物が二重に見える」と訴えたり、視線が合わないなどの症状が出たりしたら、眼科を受診するようにお願いいたします。
国立成育医療研究センター・眼科医長の仁科幸子の記事より

スマホを見続けると



急性内斜視を予防するためには

- 1 画面を目から30センチメートル以上は離す。
- 2 使用中も「10分に1回は3～4メートル離れたところを見る」。
- 3 ベッドやソファで寝ながらスマホやゲームをしない。



1年生手洗い教室を実施しました

(手洗い名人になれたかな?)



感染症の予防には石けんでの手洗いが重要です。

学校では「あわあわ手洗いの歌」での啓発を図っております。ご家庭でも手洗いが継続されますようお願いいたします。

