



みんなげんきね

令和6年度 10月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読みましょう。

9月の前半は残暑が厳しく、ムシムシする日が続いていましたが、ここ最近では肌寒いかたと感じる日も出てくるようになりました。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら元気に過ごせるといいですね。

今月の保健目標

目を大切にしよう

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、

目を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

10月10日は



目の愛護デー

目に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。
目には同じ漢字が入るよ。

から鱗が落ちる

何かのきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

視力検査結果のお知らせ（再通知）をお配りします

こちらの通知は、4月の視力検査結果がB以下の児童で、かつ9月末までに眼科医院未受診の児童に配付します。

学校での検査はあくまでスクリーニング検査です。専門医を受診したら異常なしだったという場合もございますが、治療が必要になることもございます。学習や運動において、お子様が全力を尽くせるよう、早めの受診をお勧めいたします。

受診後は、治療証明書を担任までご提出ください。

～子どもたちの目を守るために～

近視

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています

近視の度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示した“オッズ比”があります。生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが重要です。

近視度数と眼疾患のオッズ比			
近視度数 (単位:D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 ($-0.5 \leq SE < -3.0$)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 ($-3.0 \leq SE < -6.0$)	3倍	3倍	9倍
強度近視 ($-6.0 \leq SE$)	5倍	3倍	13倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成 SE：等価球度数

オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標。大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になりやすいということを意味するものではありません。

近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています

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はいますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。その要因としては、屋外で過ごす時間の減少や近いところを見る作業が多いこと等が指摘されています。

Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。



Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。