

令和6年10月

宇都宮市立瑞穂野中学校

保健室

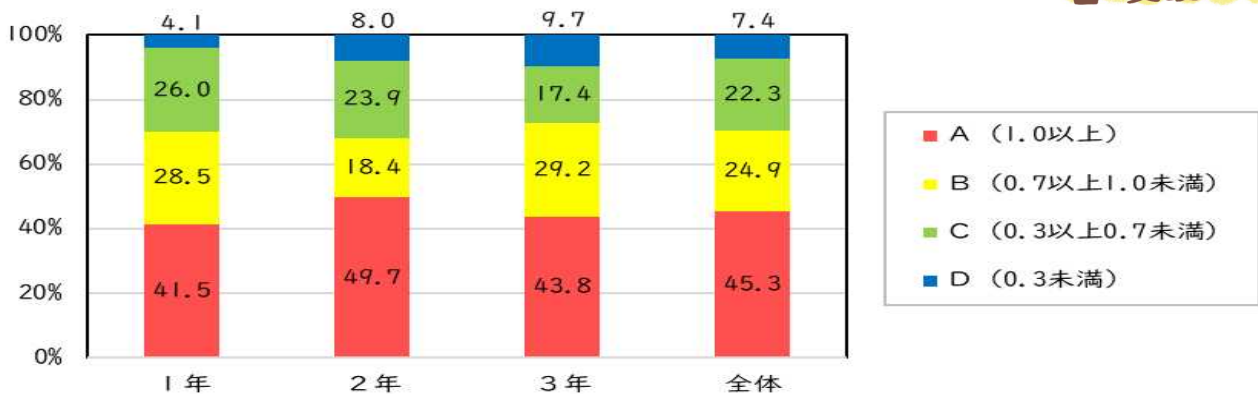
保健だより

目の健康特集

10月10日は目の愛護デーです。パソコン、スマートフォン、タブレット端末などの普及により生活が便利になった一方で、目の健康への影響が懸念されています。この機会に、目の健康について考え、目に優しい生活を心がけましょう。



R6 視力検査結果について

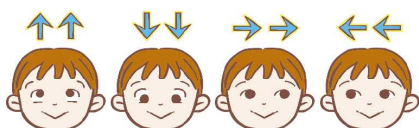


4月に実施した視力検査の結果をお知らせします。全体の結果をみると、視力B以下の生徒が54.7%おり、視力が低下している生徒や眼鏡の度数が合っていない生徒が多いことが分かりました。

また、視力B以下の生徒に受診勧奨をしましたが、受診率は33.6%に留まっています(9/11現在)。視力低下は主に物を見る時ピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることがあります。受診がまだ済んでいない生徒は速やかに受診するとともに、テレビやゲーム、携帯電話の使用時間を見直したり、勉強中の照明や姿勢に気を付けたり、積極的に目をリラックスさせるなど、目に優しい生活を心がけましょう。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

近視は、眼鏡やコンタクトレンズで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。

しかし、さまざまな研究から、**近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。**

次ページに「子どもの目の健康を守るための啓発資料」(文部科学省)を掲載しましたので、ぜひ実践してみ
ましょう。



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



ねが
お願い
①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすとき近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



ねが
お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

