

# ほけんだよりが

令和4年10月14日  
京都市下京雅小学校  
校長 神内 貴司  
養護教諭 中尾 早織

朝晩は肌寒いほど季節が進み、今年度も後半にさしかかりました。政府はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備えて、対策案を作成しているそうです。今後も細かい基準は変化していくと思われますが、感染症予防については変わりなく継続していく必要があります。



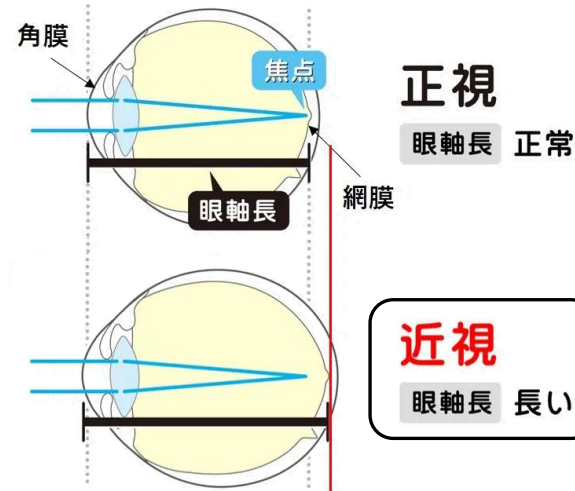
## ただいま視力検査中です

本校では年間2回の視力検査を実施しています。前回の保健だよりでは、本校の裸眼視力 1.0 の割合が低下しているとお伝えしました。今回の視力検査の結果が出そろいましたら、ほけんだより等でお知らせしたいと思います。

### ～目にまつわる噂 これって本当？～

#### ① 成長期の方が近視が進む？

成長期には、身長が伸びると同時に眼球も発育して大きくなるため、眼軸長が伸び近視になりやすいと考えられています。



#### ② 暗い部屋で、読書や画面を見ると近視がすすむ？

暗いところで注視することが、直接的に眼を悪くしているわけではありません。ただ、暗いところでは、明るいところよりもピントを合わせにくいため、より眼を疲れさせ、さらに夜遅くまで画面の強い光を浴びることで睡眠障害が起こりやすくなります。睡眠不足による疲れが眼精疲労の症状をさらに悪化させてしまいます。眼精疲労は一時的に視力低下を招きます。これは眼を休ませることで回復しますが、放置してしまうと、視力低下の常態化に繋がってしまいます。

#### ③ 眼鏡をかけると、さらに視力がおちる？

近年の研究では、度数の合った矯正眼鏡をつけたほうが、生活の質が上がり、かつ近視も進みにくいといわれています。



ただし、眼鏡を作る際の視力計測は、医療機関で行う必要があります。子どもの目は眼精疲労などの影響を受けて、一時的に近視が強くなってしまったり、医療機関では、これを加味して正確な近視の度数を測ることができるそうです。

実は、眼鏡店などで視力を測り、矯正しすぎた近視の眼鏡を作ってしまう場合があります。過矯正の眼鏡をかけ続けていると、近視は眼鏡に合わせて悪化することがあります。

参考：池袋サンシャイン通り眼科診療所 メールマガジン

#### ④ 目が疲れたときは「目を温める」のがよい？

厚生労働省のデータによると、ドライアイの症状として「実用視力の低下」が見られます。「実用視力」とは、視力検査のような瞬間的な視力ではなく、実際に日々活動している中での視力のことです。

まぶたの縁にはマイボーム腺というものがあり、皮脂を分泌し、涙の蒸発を防いでいます。皮脂が出ないと涙が蒸発しやすくなり、ドライアイになりやすいといえます。

皮脂が固まっている場合、40℃くらいに温めれば、皮脂が溶けやすくなり、涙の蒸発を防ぎ、ドライアイが緩和されるという仕組みです。

#### 温めてはいけないときは？

結膜炎などの炎症反応がある場合は、温めることで炎症を促進してしまうことがあります。気になる症状が続く場合は、眼科の受診が必要です。



参考：川本眼科院長記事

# 10月すこやか

令和4年10月14日

ほけんの日

4・5・6年

10月の保健目標

目を大切にしよう



～10月10日は目のあいごデイ～



□には何が入りますか？

・学校での目の検査は、① 時代から行われていたそうです。

・目に物が当たるなど、けがをしたときは、② ようにします。



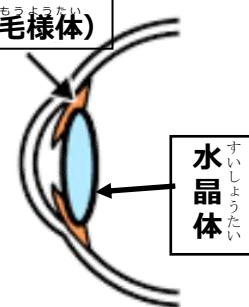
・タブレットなどの画面を見ていると、まばたきが③ ます。

また、目の④ がつかれます。

- ① 当時は目の病気が流行し、広がるのを防ぐために、学校での検査が役に立ったそうです。
- ② 目に傷がある場合、こすることで悪化するので、こすらずに目を休めるようにします。
- ③ 長時間、画面を見ていると、まばたきがへります。目を開けている時間が長いと、外の空気にさらされ、涙のまくができず、かんそうして、目がいたくなることがあります。

筋肉(毛様体)

- ④ 目は毛様体という筋肉を伸び縮みさせて、水晶体の厚さを変え、近くや遠くを見られるようにピントを合わせています。近くをずっと見ていると、毛様体(筋肉)がつかれてしまい、物が見えにくくなり、視力が低下することがあります。



30分に20秒は遠くを見て  
目を休めよう。

①明治 ②こすらない ③へる ④筋肉(毛様体)

3メートル視力表

切るのは、裏を、家の人か読んでからにしよう

0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2

壁に視力表をはって、3メートルはなれたところに立って、検査ができます。おうちでゲームやテレビの前後にはかって、見え方にちがいがあるか確かめてみよう。

# 10月すこやか

令和4年10月14日

ほけんの日

1・2・3年

10月の保健目標

目を大切にしよう



～10月10日は目のあいごデイ～



□には何が入りますか？

・目に物が当たるなど、けがをしたときは、①



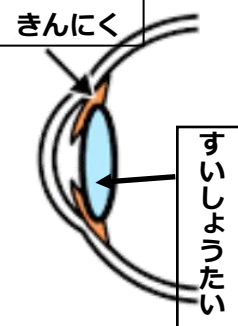
・タブレットなどの画面を見ていると、まばたきが②

また、目の③

① こすってしまうと、きずがひらいて、いたくなるので、こすらずに目を休めるようにします。

② 長い時間、画面を見ていると、まばたきがへって、なみだのまくができず、かんそうして、目がいたくなることがあります。

③ 目は、きんにくを使って、すいしょうたいの厚さを<sup>あつ</sup>変えて、<sup>ちか</sup>近くや<sup>とほ</sup>遠くを見えています。近くをずっと見ていると、きんにくがつかれてしまい、物が見えにくくなり、視力が低下することがあります。



30分に20秒は遠くを見て目を休めよう。

>2177㉟ ㉠㉡ ㉢㉣㉤㉥ ㉦

3メートル視力表

0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2

切るのは、裏を、家の人が読んでからにしよう

かべに視力表をはって、3メートルはなれたところに立って、検査ができます。おうちでゲームやテレビの前後にはかって、見え方にちがいがあるか確かめてみよう。