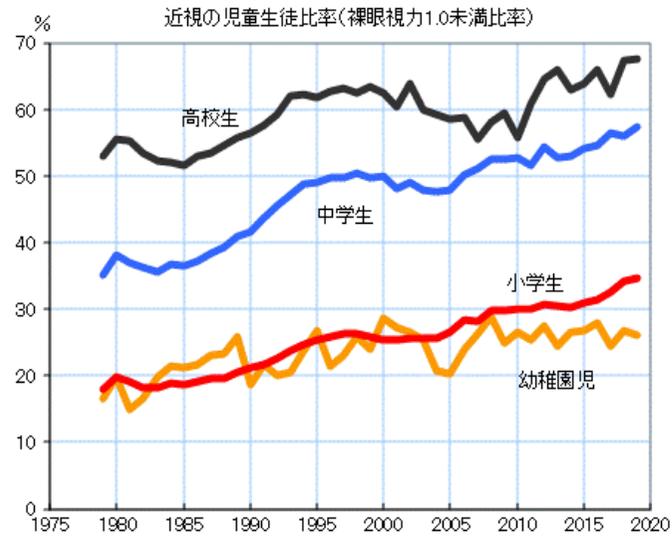




ほけんだより

令和5年10月
玄海小 保健室

近視の児童生徒の推移(~2019年)



(資料)文部科学省「学校保健統計」(最新年は速報)

このようなしせいは、よくありません



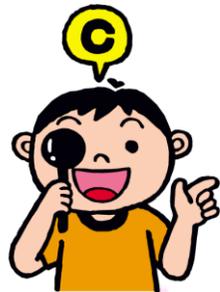
季節は秋ですが、蒸し暑い日があったり朝・夜の温度差のために体調をくずしたり、
気持ちが落ち着かなかったりしています。十分な食事・睡眠を心がけてください。

10月10日は「目の愛護デー」です 目にやさしい生活、できていますか？



目の愛護デー

3日に視力検査を行います。視力低下傾向にある人に対してお便りを出しますので、より正確な視力を眼科で調べることをお勧めします。



【保護者の方へ】

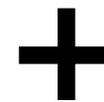
ここ数年、視力検査をしていて、低学年で1.0が見えていないお子さんが増えています。右上のグラフにもあるように、全国的に視力が低下している子どもの割合が増えています。学年が上がるにつれて視力低下の子ども割合が多くなる傾向は変わりませんが、1, 2年生の児童に視力低下が進んでいる状況は深刻です。幼児期からのスマホ利用など、ご家庭でのメディア利用について見直し、予防していきましょう。



視力の低下をしないために・・・

- ◆規則正しい食事
- ◆十分な睡眠
- ◆適度な運動
- ◆照明を明るく
- ◆目をやすめる

外遊びをしましょう！！



太陽の(バイオレットライト)光を浴びましょう！

太陽光の近視を抑制する効果については、10年以上前に世界で認められ、世界中で多くの研究が行われてきました。このメカニズムとしては、世界中の眼科の先生方が、太陽光に存在する波長360~400nmの**バイオレットライト**が近視抑制に効果があることを昨年発表されています。近視予防のためにも外でたくさん遊びましょう！

視力検査で「C」「D」という結果だったとき、まず、どこに行く？



- ①メガネ屋さん
- ②眼科



学校の視力検査では、どのくらい見えているかという目安を知ることはできますが、正確な視力までは分かりません。視力検査の結果が「C」や「D」だったときは、眼科に行って、正確な視力や目の状態を調べてもらうことが大切です。メガネ屋さんに行くのは、その後です。(答えは②)