



ほけんだより 10月

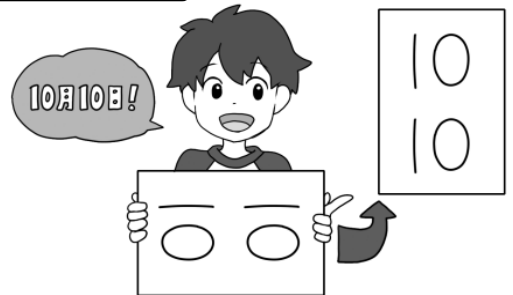
令和3年10月4日
中央区立日本橋小学校
校長 養護教諭

10月10日は「目の愛護デー」です！

10月10日の「10」を回転させると眉毛と目のように見えることから、この「目の愛護デー」が設定され、全国で目の健康を守るための活動が行われています。

日本橋小学校では、10月に「視力検査B」を行います。視力検査Bでは、春の視力検査でB以下だった児童を対象に、再度視力を測ります。学校検診では、裸眼視力1.0未満の場合に眼科受診が推奨されます。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼疾患の可能性もあるため、眼科で検査し診断してもらう必要があるからです。

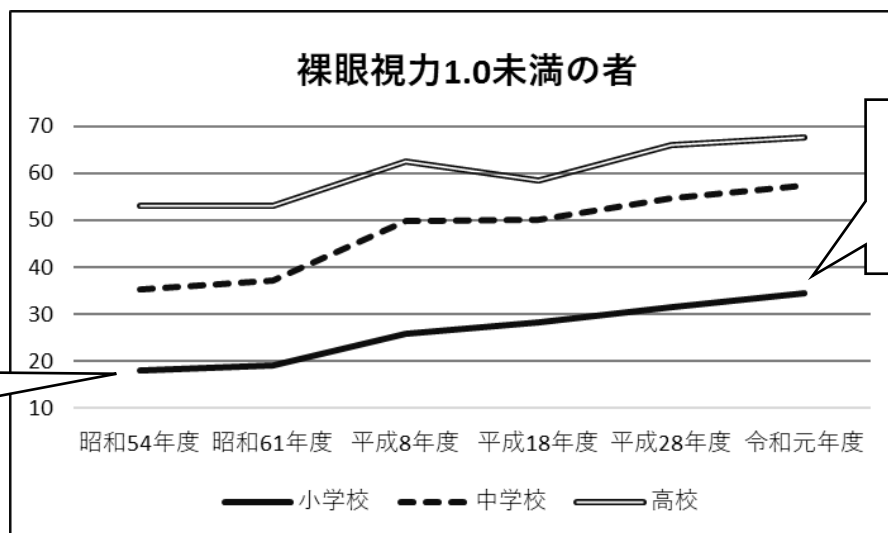
学校の視力検査は、時間や子供たちの状態によって結果が左右されやすく、「お知らせをもらって受診したけど、眼科ではなんともなかった」ということもあるかもしれません。しかし、目がきちんと見えていない状態で生活を続けることは、さらなる視力の悪化や、けがにもつながります。検査結果を一つの目安として、受診を御検討いただければと思います。



増加する子供の「近視」

文部科学省が毎年行う「学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者」の割合は年々増加しています。

「近視」は軽度でも、緑内障や網膜剥離などの将来の眼の病気のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症の影響によるスマホ・ゲームの使用時間の増加、オンライン授業、「一人一台端末」の学びの開始などの影響で、さらなる子供の近視の増加が予測されています。ICT社会が進む中、電子機器を弊害なく使用し、子供たちの目の健康を守るためには、学校・家庭での対策や指導が必要になってきます。



令和元年度
34.57%
約2倍に増えている！

昭和54年度
17.91%

「近視」の進行を防ぐには…?

1. 学習環境を整えよう

手元などの近いところを見続ける活動が増えることで、近視になる確率が高まります。

タブレットだけでなく、勉強・読書をする時も、「30センチ以上距離を取ること」、「30分に1回は遠くを見て連続させないこと」、「手元を十分に明るくすること」を意識しましょう。



2. 外で過ごす時間を増やそう

屋外活動が近視の発症と進行を予防することは科学的に証明されています。

屋外活動時間を1日2時間以上確保することが、特に低年齢の子供であればあるほど重要です。

3. 電子機器の機能を活用しよう

近年のアプリでは、目と画面の距離が30センチ以内になった場合に画面が暗くなる機能や、周囲の明るさを測定する機能なども開発されています。ぜひ、このような機能を活用しましょう。

また、寝る前の電子機器の使用は、画面から発する強い光（ブルーライト）の影響で睡眠障害をきたす恐れがあります。就寝1時間前の使用は控え、夜間に使用する場合は「夜間モード」の活用がおすすめです。

※学校のタブレットは、スタートメニューの設定→システム→ディスプレイ→「夜間モード」で夜間のみ時間指定をして、ブルーライトを抑える設定ができます。



10月の保健行事日程



月	日	曜日	行事	対象	備考
10	7	木	色覚検査	4年生の希望者	希望調査をもとに実施します。
	13	火	秋の歯科検診	1～3年生	朝食後、 <u>歯磨きをして登校させてください。</u>
	14	水		4～6年生	
	18	月	秋のよい歯の表彰	全校	大江戸日本橋歯科医師会の方にお話を伺います。
	18	月	視力検査B	1年	春の視力検査でB以下だった児童を対象に行います。
	19	火		2年	
	20	水		3・4年	
	21	木		5・6年	
22	金	本栖事前検診	6年生		