

令和4年9月30日  
 中央区立日本橋小学校  
 校長 養護教諭

## 進行する子供たちの「近視」

近年、子供の視力低下、特に近視が進んでいると言われています。文部科学省の「令和3年度児童生徒の近視実態調査」の結果から、小学校6年生の時点で、男女ともに既に成人とほぼ同じくらいの近視状態になっていることが分かり、今後、日本では更に近視が進行するのではないかと大変危惧されています。

では、近視はなぜ進行するのでしょうか。近視の原因は遺伝的要因と環境的要因があるといわれています。環境的要因には、「近いところ（特に30cm未満）を長時間見る作業の増加」や「屋外での活動時間が少ないこと」などが挙げられます。コロナ禍の影響により、屋内で過ごすことが増えたことや、高度な教育システム（タブレット・電子黒板等）の導入も、近視進行の一因ではないかと考えられています。



近視による問題は視力の低下だけでなく、将来的に目の病気にかかりやすくなることです。例えば、放置しておくとう失明に至る「緑内障」や「網膜剥離」等は、近視であると数倍発症しやすくなると言われています。人生100年時代の現在において、小児期に近視の発症と進行を予防していきましょう！

## 近視の進行を防ぐために！

### 1, スマホやタブレット、パソコンなどの使い方に注意する！



●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

30分に1度は休憩し、遠くをぼんやりと20秒以上見る！

## スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは使わない



### 2, 積極的に屋外に出て活動する！

※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。

1日2時間は屋外にすることが有効といわれています。日陰でも屋外であれば大丈夫ですので、積極的に屋外に出ることを促してください。屋外に出る際は、熱中症や紫外線対策も忘れずに行ってください。

## 「温活」で寒さに負けない体作り！



体温は、自律神経の働きで一定に保たれており、暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を守ろうとする体温調節の機能が備わっています。寒暖差が7度を超えると、自律神経がうまく働かなくなり、自分で体温調節をしきれなくなります。

また、体が冷える生活を長く続けていると、以下のような様々な症状や不調を招く原因になります。

イライラ・不眠・不安感／抜け毛・白髪・薄毛／くるみ・たるみ／歯周病・歯肉の変色・歯肉の萎縮・歯肉の腫れ／ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ／肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・疲れ・関節痛／めまい・耳鳴り・月経痛・月経不順・アレルギー・便秘・下痢・動悸・ほてり・むくみ・肥満／ニキビ・乾燥肌・かゆみ…etc

まだ暑い日もありますが、これからどんどん気温が下がる時期になります。「寒いな」と感じたら、我慢せずに長袖の上着を羽織る等、体温調節ができるように、学校に来る際は、調節しやすい上着（カーディガン・ベスト等）を持参させてください。

また、体温が上がると、体の免疫力もアップします。そこで、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善する「温活」がおすすめです。エアコン等の暖房機器に頼らず、自分の力で体を温める「温活」を普段の生活に取り入れて、寒さに負けない体作りを意識してみてください。

### Let's Try! 温活 体を温める生活を



★適度な運動：体温の多くは筋肉によって作られています。筋肉量の維持が大切！

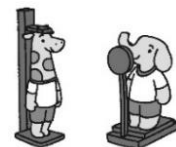
★入浴：ゆっくりじっくり体を温める。ストレス解消にも効果的です！

★食事で温活：しょうが、にんにく、根菜は体を温める効果があります。普段の食事で温活を意識して！

参考：厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修ヘルスケアラボ [https://w-health.jp/woman\\_trouble/cold/](https://w-health.jp/woman_trouble/cold/)



## 10月の保健行事予定



月	日	曜日	検診・行事	対象	備考
10	6	木	色覚検査	4年希望者	希望調査をもとに実施します。
	12	水	秋季歯科検診	1・3・4年生	朝食後、歯磨きをして登校させてください。
	13	木		2・5・6年生	
	15	土	学校保健委員会	全校保護者	14:00～15:00 保護者、教職員、学校医で子供たちの健康について情報共有・協議します。ぜひお申し込みの上、御参加ください。
	24	月	秋季よい歯の表彰式	全校児童	秋季歯科検診で「治療の必要な歯がなかった児童」と「検診後治療を受けた（完了した）児童」に表彰状が贈られます。