

# ほけんだより 10月



No.6 令和5年10月2日 さいたま市立田島小学校 保健室

厳しい暑さもようやくおさまり、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。また、「食欲の秋」…食べ物がおしい時季でもあります。運動会の練習で体を動かしますので、朝ごはんをしっかり食べて元気に運動できるようにしましょう。

## 運動会の練習が始まっています!!!

運動会まで、約3週間。汗と砂ぼこりにまみれながら一生けん命練習しているみなさんに保健の先生からワンポイントアドバイスです。

- ① 朝ごはんをしっかり食べてください。
- ② 運動する前には、よく準備運動をしてください。
- ③ 練習中は、水分をしっかりとってください。
- ④ 寝不足はけがのもと。睡眠を十分にとってください。



## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

## はついくそくてい 発育測定

### けっか 結果

8月に行われた発育測定の結果の平均をお知らせします。どのくらい大きくなったか自分の成長を確かめてください。そして、よく食べ、よく眠り、よく運動して、さらにたくさん学び、心も体も充実した2学期を過ごしましょう。

性別	男子		女子	
	身長:cm	体重:kg	身長:cm	体重:kg
1年生	120.4	22.8	118.7	22.3
2年生	126.3	27.4	123.7	23.9
3年生	130.0	28.8	130.9	30.0
4年生	135.8	32.3	135.3	31.8
5年生	141.8	37.9	143.0	36.2
6年生	148.3	40.3	149.3	40.1

# 10月の保健目標 『目の健康を守ろう』



朝起きてから夜寝るまでの間、目は、常に何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を大切に、目の健康について考える日です。みなさんもおうちの人と一緒に目の健康について考えてみましょう。

3ページ目に文部科学省からの資料を載せました。参考にして下さい。

## 目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
明るくする



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休む  
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ  
のときは使わない



目と画面を  
ちかづけすぎない



「歩きながら」は  
ぜったいダメ!



## やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。

# 子供たちの目を守るために

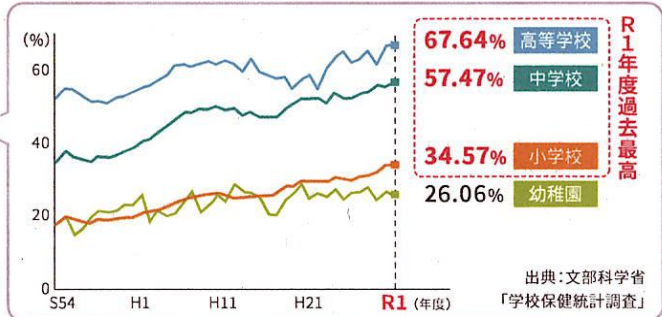
～ 知っておきたい近視の知識～

## ① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。**\*
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか、2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



## ② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができ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、様々な疫学データの蓄積から、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。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になりやすいということを意味するものではありません。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位：D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5 $\geq$ SE>-3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0 $\geq$ SE>-6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0 $\geq$ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成  
SE：等価球面度数

## ③ 近視を防ぐための生活習慣は？

### ① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。**
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。**

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。  
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

### ② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいことが分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

▶(公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会  
HPはこちら▶



(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。



# 子供の近視予防よくあるご質問

## 近視予防一般について

**Q. 子供の近視は、何歳から気をつければよいですか？**

**A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気をつけましょう。**

近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。  
しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。  
年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

**Q. 近視は治せるのでしょうか？ また、一度低下した視力は回復できますか？**

**A. 治るものと治らないものがあります。  
なお、一度伸びてしまった眼軸長は、元に戻ることはないため、予防がとても重要です。**

目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態（仮性近視）は、  
目薬などで治療することができる場合があります。  
しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き（眼軸長）が伸びることによって  
起こります（軸性近視）。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、  
近視は予防や早期発見がとても重要なのです。  
検診で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



## 屋外活動について

**Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はありますか？**

**A. 効果があります。**

直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ  
（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。  
日差しの強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、  
木陰などで過ごすといでしょう。

**Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよいのでしょうか？**

**A. 1日2時間以下の屋外活動でも、  
近視の進行抑制に効果が得られる  
可能性があります**

複数の研究結果から、近視進行を抑制するためには、  
1日2時間以上の屋外活動が有効とされています。  
しかし、1日2時間以下の屋外活動でも近視の  
進行抑制に効果が得られる可能性があります。  
このため、1日2時間に満たなくとも、  
なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、  
近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

