

10がつ



ほけんだより



2025.10
佐敷小学校
保健室

今月の保健目標 目を大切にしよう

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と、楽しいことがいっぱい季節になりました。

さて、10月10日は目の愛護デー。普段、当たり前に使っている「目」ですが、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。大切な目を守るために、毎日の生活を振り返ってみましょう。

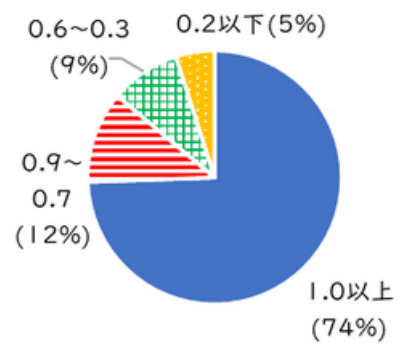
視力検査結果について

今年度の視力検査の結果です。前年度より1.0以上が多い結果でした。

また、9月末時点の眼科受診率は31.6%です。早いうちに強度近視になると、将来、目の病気のリスクも上がるそうです。もしお子さんに視力低下が見られた場合、「両親も近視だから…」「眼鏡をかければいい」などと安易に考えるのではなく、病的な視力低下がないか見極めるためにも早めの受診をお願いします。

目を細めてみたり、テレビに近づくのも視力低下のサインです。気になる様子がありましたら、受診をおすすめします。

R7視力検査結果

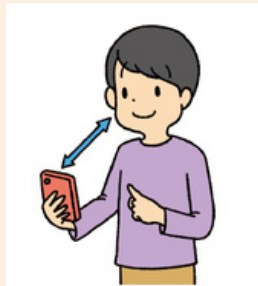


※446人のうち32人は矯正視力で受検

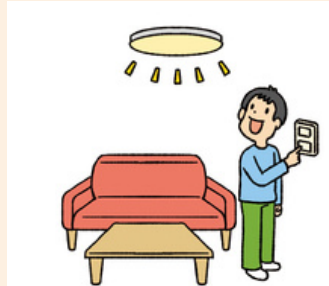
目にやさしい生活 4つのポイント



休けいをとる



目はなして使う



部屋を明るくする



外あそびをする

機能的失明とは！？



近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これを機能的失明（眼球は正常でも実質的に目を使えない状態）と見なす眼科医もいます。

ICT機器を使うときは休憩をとりましょう。

目の健康についての啓発動画

日本眼科医会が作成した動画です。
ぜひ、親子でご覧ください。

エピソード1 ★
進む近視をなんとかしよう
大作戦の巻



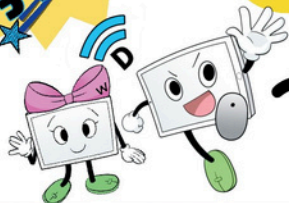
近視マシ
©2022日本眼科医会

エピソード2 ★★
進む近視から世界を守ろう
大作戦の巻



近視マシ
©2022日本眼科医会

キッズ
デジタル



すす きん し
進む近視をなんとかしよう



近視マ
©2022日本眼科医会

だい さく せん
～3つの大作戦～

さく せん が めん め センチ い じょうはな
作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



に ほんが ん か い かい
日本眼科医会HP
子どもの目



- が めん センチ い じょうはな
画面までは30cm以上離そう
- せ すじ ひじ ちよっかく
背筋をまっすぐに、肘は直角に
- が めん め せん すいちょく お
画面は視線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼう し つか
映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きん し と
進む近視を止めたいペ！
め が めん センチ はな
目と画面、30cmしっかり離そう！



日眼医公式マスコットキャラクター

めめべん
©2024日本眼科医会

さく せん ふん かい びょう い じょう とお み め やす
作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- ふん が めん み かなら きゅうけい
30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み
休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はんたいがわ み
窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- い しきてき
まばたきを意識的にしてみよう

と お み きん し ふせ
遠くを見ると近視を防げるよ！
びょう 20秒だけでもOK！



さく せん そと にち じ かん かつどう きん し
作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- にち じ かん そと す
1日2時間は外で過ごそう
- そとあそ きん し ふせ こう か
外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼう し ひ や ど しがいせんたいさく わす
帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すいぶん ほ きゅう
水分補給もしっかりしよう

そとあそ きん し よ ぼう
外遊びで近視予防！
ひ 日かげでもいいのよ！



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION