ほけんだより10月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和５年１０月号　柿岡小保健室

風が涼しく感じる日が増え、過ごしやすい季節が近づいてきました。もうすぐ運動会です。運動会の練習中もこまめな水分補給を忘れずにしましょう。加えて、汗ふきタオルも持参しましょう。

市内ではコロナウイルスやインフルエンザが流行していて、学級閉鎖の学校もあります。予防のため、手洗い、基本的な生活習慣を整える、咳が出る等体調が悪いときのマスク着用のご協力をお願いいたします。

✿今月の保健行事✿

健康の日（清潔調べ）	１０月　３日（火） １・４年生	※爪切りやハンカチ、ティッシュを忘れずに！
	１０月　４日（水） ２・５年生	
	１０月　５日（木） ３・６年生	
薬物乱用防止教室	１０月２５日（水） ５・６年生	学校薬剤師さんが薬（薬物・ドーピング）やお酒、タバコについてお話をしてくれます。

校内

オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。

❶ 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。

視力検査の結果が B 以下の児童で、受診報告書のご提出がまだの方は、担任までご提出をお願いいたします。

❷ 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。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数（単位：D）	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視（-0.5≧SE>-3.0）	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視（-3.0≧SE＞-6.0）	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視（-6.0≧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

※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。

うらめん→「目をまもるためにはどうすればいいの？」

別添1　児童生徒向け

目をまもるためにはどうすればいいの？

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？

ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！

メガネをかければだいじょうぶって思ってない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

1. 部屋は明るくする
2. 目は画面から30cm以上はなす
3. 30分に1回は、遠くを見るようにする

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！

それから、外で過ごすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

文部科学省