

ほけんだより



2025. 10. 1
大洲小学校 保健室
No. 8
うちのひと、
いっしょに読もう

10月の保健目標



目を大切にしよう



目に優しい
生活しよう

遠くのものが見えにくくなる「近視」の子どもが、今急速に増えています。メディアの画面を近くで見ている時間が増えたことや、外遊びの時間が少なくなっていることなどが原因と言われています。
一生使う、大事な目です。目に優しい生活について考えましょう。

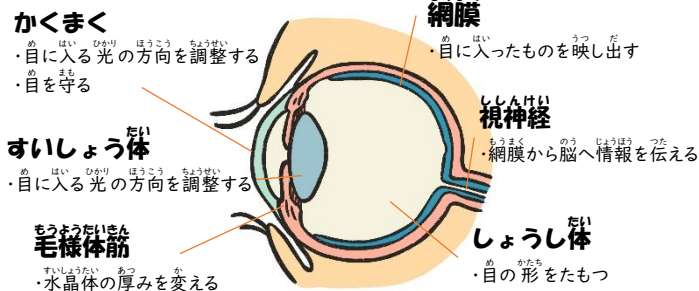
★「メガネをかければだいじょうぶ」と思っていないませんか？



「近視」になっても、メガネやコンタクトを使えば見えるようになるから、問題ないと思っていないませんか？
近視は、その多くが「軸性近視」といって、眼球が後ろにのびてピントが合わなくなってしまうものです。つまり、**眼球の形が変わってしまう**のです。
眼球の周りには、「網膜」という大事な神経が通っています。眼球がのびた結果、網膜が引き延ばされて薄くなったり切れたりすることで、さまざまな病気を発症しやすくなります。最悪の場合、失明します。メディア機器の普及によって、近年若いうちに発症する人が増えています。

真横からみた

目のしくみ



すいしょう体はレンズの役割をしていて、毛様体筋という筋肉で厚みを変えて遠くのものや近くのものを見ているよ。

形が変わった眼球は、元にはもとどりません。

近視は始まると、どんどん進行していきます。進む近視をくい止めるためには、生活を見直す必要があります。

近視の予防のためには…

① 「近くで見る作業」に気をつける

読書やメディア機器を使う時など、近くで見る作業が近視につながります。
メディア機器は画面から30cm以上離し、20分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう。



② 外で遊ぶ時間を増やす

外で過ごす時、近視予防に必要な光量が目に入ります。
だんだんすずしくなってきたので、外で遊ぶ時間を増やしましょう。木陰でも十分効果があります。



文部科学省・児童生徒の近視実態調査事業啓発資料(令和5年9月公表)より引用し、一部改変

メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよいものを処方してもらいます。



気温差に
注意しよう

1枚羽織るものを
持ってきてましょう！

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



保護者の皆様へ



子どもの近視を予防するために 小学生は大事な時期です！

近視の多くは、こどもの頃に、眼球の前後方向の長さを表す「眼軸長」が、正常よりも過剰に伸びることで生じます。眼軸長が伸びるほど近視が強くなり、一度伸びると縮めることはできません。

近視の自然な進行は大学時代まで続くこともあります。悪化のほとんどは 8～12 歳で起こります。近視の進行が最も速いのは 7～10 歳であり、10 歳以下の年齢が低いうちに近視を発症すると、近視が強度になる確率が上がります。近視が強度になるほど、将来、さまざまな目の病気にかかる頻度が高まります。

引用：厚生労働省 HP『保護者の方に知っていただきたい子どもの近視予防対策』
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-organ/s-02-001>

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 ≥ 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

引用：文部科学省 保護者向け啓発資料『子どもたちの目を守るために』
https://www.mext.go.jp/content/20230911-mxt_kenshoku-000031776_3.pdf

近視の原因は、遺伝と「近業」

近年、近視の子どもが増えているのは、近業（近くで見る）作業の増加が原因と言われています。メディア機器を使っている時に限らず、学習や読書等の時、お子さんの姿勢はいかがでしょうか？

近業を行うときは、30cm 以上離してものを見ること、30 分以上連続して近くを見続けられないことが重要です。20 分に 1 回、20 秒以上、20feet（約 6m）遠くを眺めるようにすること（3 つの 20 と覚えましょう）を意識的に行うと、近視予防に効果があります。

スマートフォン等の携帯小型機器を使用すると、視距離は 20cm 未満まで近くなります。20cm を切るような近業は近視の発症を高めることが示されています。電子機器で作業をする場合は、テレビや大型の画面に映して行ったほうが安全です。



性に関する指導を行います

10月から2月にかけて、性に関する指導を行います。性指導として、自分や他者の心身を大切にする心や、多様性を認め合う心を育てたいと考えています。

2年生は、2月の授業参観の際に行う予定です。

実施後、ほけんだよりや学年だよりでお知らせしますので、ご家庭でも考えるきっかけとしていただければ幸いです。

学年	内容
1年生	大切にしよう 自分と相手の体
2年生	おへそのひみつ ～生命誕生の神秘～
3年生	感じ方はいろいろだね
4年生	育ちゆく体とわたし（月経と射精）
5・6年生	多様な性について考えよう（LGBTQs）