

保健だより

札幌市立厚別南中学校
令和8年(2026年)
10月15日
No. 6

5月に視力検査を行いました
が、最近、遠くを見た時に気になる
症状はありませんか。「目の健康」
について考えてみましょう。

子どもの視力低下は増えている？



子どもの視力低下が、近年進んでいます。令和7年の調査(文部科学省)では、「裸眼視力 1.0 未満」の割合(全国)は、中学生で59.35%でした。46年前の昭和54年の中学生の視力 1.0 未満の割合35.19%と比べると、約 1.7 倍になっています。裸眼視力 1.0 未満の多くは、近視によるものと考えられています。

どうして近視になるのかな？

「近視」は近くのは見えますが、遠く
のものがぼやけて見える状態を言います。

近視の原因は、遺伝と環境が関係しています。最近の生活環境の変化として、以下のことがあげられています。皆さんの生活を振り返ってどうでしょうか。

近い距離で見るが増えた
スマートフォンやゲーム、タブレット
を長い時間、近くで見ている。

屋外での活動が少なくな
った
外で遊んだり、運動したり
することが少ない。

寝る時間が遅くなった
夜、遅くまで目を使ったり、目
の疲れがとれなかったりする。

近視は、めがねなどで矯正すれば視力がでるものとして問題になりませんでした。しかし、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。今のうちから近視にならない、近視を進行させないように気を付けましょう。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視の度数	白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視	2 倍	2 倍	3 倍
中等度の近視	3 倍	3 倍	9 倍
強度近視	5 倍	3 倍	13 倍



近視を防ぐための生活習慣は？

1 屋外で過ごす時間を増やそう

外での活動を取り入れるようにしましょう。昼休みや体育など外に出ることで、1~2時間程度外にいる時間を増やすことができます。これから気温が低くなり、天候の悪い日などは外に出る時間が短くなりがちですが、無理のない範囲で、少しでも意識して過ごすようにしましょう。日光に直接当たらなくても、木陰くらいの明るさでも効果があるそうです。



「子供たちの目を守るために~知っておきたい近視の知識~」保護者向け：文部科学省 より

2 近いところを見る作業では注意しよう

近いところを見る作業はたくさんありますが、この作業が増えることで近視になりやすいことが分かっています。読書や書いたりする時は、少なくとも 30 cm 以上離して作業すること、30 分に一度は遠くを見て連続させないことが、近視予防に効果があると言われています。部屋は、十分な明るさを保つようにしましょう。

パソコンやスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器を使う時も、画面を 30 分見たら 20 秒以上遠くを見るようにしましょう。





インフルエンザが流行しています



10月に入って、厚別南中学校でインフルエンザにかかる人が増え、学級閉鎖の措置を行ったクラスがありました。札幌市内の定点医療機関当たりの患者報告数は、第40週(9月28日～10月4日)に10.95となり、流行発生注意報の基準である10を超えました。今後大きな流行が発生する可能性が高いことを示しているそうです。これからも感染対策を続けるようにしましょう。

◇インフルエンザの感染対策のポイントは？◇

インフルエンザは、「飛沫感染」と「接触感染」が主な感染経路になっています。

予防対策の一つとして、ウイルスが体の中に入らないように「感染経路を断つ」ことが大切です。



基本はこまめな手洗い

石けんを使った手洗いが有効です。

日常、様々なところに触れる機会があります。石けんで洗い終わったら、十分な水で流し、清潔なハンカチやタオルでふき取りしましょう。



ふだんから「せきエチケット」を！

*せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや腕で、口と鼻を押さえ、しぶきを周囲に飛ばさないようにします。

*鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗います。

*せきやくしゃみの症状が続いている時は、周りの人にうつさないよう不織布マスクを着けましょう。



予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度、抑える効果や重症化を予防する効果があります。今年はすでに流行していますが、家の人と相談をするようにしましょう。

部屋の加湿と換気

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度が低い時は加湿器を使うなど、湿度を50～60%に保つようにしましょう。

換気は、部屋の空気中のウイルスやCO₂を部屋の中から外へ出します。新鮮な空気を取り入れるという意味でも換気は欠かせません。

室温が下がり過ぎない程度に、窓を開けて換気をしましょう。



保護者の皆様へ



日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付金が支給されておりますが、日本スポーツ振興センターのシステム更新に伴い令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中は、給付金の請求を行うことができません。

つきましては、提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、「11月20日(金)」までに学校に御提出ください。

なお、システム更新後の申請手続きについての詳細は、12月以降改めてお知らせします。