

ほけいだよりの10月

令和7年10月10日
札幌市立平岸西小学校
保健室

10月10日は
目の愛護デー



現在、日本では「近視」の有病率が右肩上がりです。0～14歳で見ると約4割の子どもが近視です。日本眼科医会も警鐘を鳴らしており、今後も子どもたちの目の健康にアンテナを張っていかねばなりません。

近視を軽視してはいけない？！



近視ってなに？



ピントを遠くのものに合わせることができず、ぼやけてみえてしまうもの。子どもの近視のほとんどは、目が後ろに伸びて起こる「軸性近視」と言われています。

近視が進み、「強度近視」になると…

網膜剥離

緑内障

白内障

このような合併症を引き起こすリスクが！

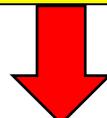
近視を防ぐ生活を意識しましょう

近視が増加した要因として…

その1 外遊びの減少

その2 近くを見る時間の増加

があります



外遊びを1日2時間！

太陽光に含まれるバイオレットライトが、近視の発症・進行を抑制する効果があるそうです。これは、日陰や紫外線対策をしても十分効果が得られるということでした。

目に優しいルールを決めて

スマホやゲームなどは、30cm以下の近距離で見えてしまうことが多く、また長時間の利用になりがちです。画面との距離はなるべく30cm以上、時間を決める、30分に1回は休憩などのルールを決めることが大切です。

保健室で臨時の視力検査ができます。お子さんが「黒板が見えづらい」と訴えたり、目を細めて見ることが増えたりしたら、お気軽にご相談ください。