

保健だより



令和6年(2024年)10月16日
札幌市立もみじ台中学校
保健室



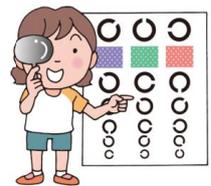
紅葉の季節ですね!

朝晩が涼しくなり、山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑体に含まれる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。

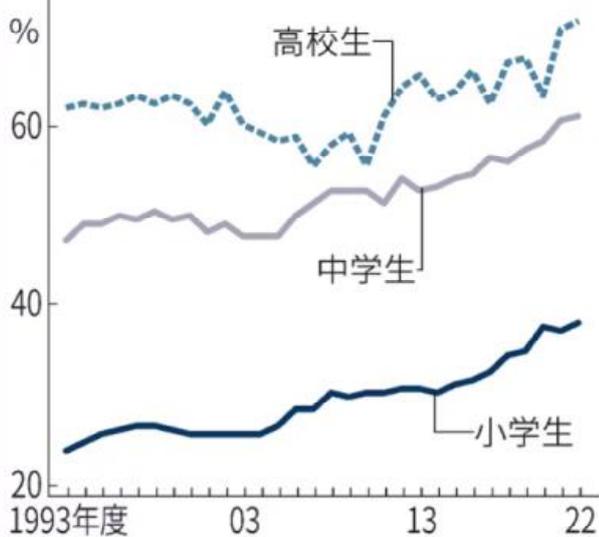
さて、寒暖差の激しい毎日でカゼも流行ってきました。

合唱フェスティバルに向けての練習もスタートしています。カゼの予防に努めながら頑張ってくださいね。保健室からも応援しています。

知っておきたい近視のこと ～近視の子どもたちが年々増えています～



児童生徒の視力低下が進む



(注) 裸眼視力1.0未満の比率
20年度以降は調査時期が異なる
(出所) 学校保健統計調査

■近年、子どもたちの視力低下が進んでいます。2022年度の調査では、高校生の7割、中学生の6割、小学生でも4割近くが裸眼視力1.0未満で、年々増加傾向にあります。**【ちなみに本校においては68%の生徒が裸眼視力1.0未満です】**

近視の予防と
これ以上進行させないために
今できること

■ 外に出て日光を浴びる

1日2時間以上、屋外で活動することがよいとされています。屋外活動時間が長ければ近視になるリスクが低くなることが報告されています。



※日陰でも構いません。真夏など日差しがとても強いときは、日焼け止めを塗る、水分補給をこまめにするなど対策をしっかりと。併せて太陽光を直視しないようにつばのある帽子をかぶるなどして積極的に屋外に出ましょう。

■ 近くをみる作業は休みながら

スマートフォンやゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると目に負担がかかります。目を休ませるためには、20～30分に1回、5分程度、窓を開けて遠くを見ることが効果的です。

■ 明るい環境で見る

暗いところで本を読むのもよくありません。特に、暗い部屋で寝ながらの読書やゲームは、今すぐ止めてもらいたいくらいの悪影響です。

■ 予防は早めにとりかかる

近視の多くは小学校3～4年生で発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満でも近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向があるため、予防は早めにとりかかりましょう。中学生のみなさんは今すぐに予防を開始です！

※大人になって、近視を発症する場合や近視の進行が止まらない場合もあります。

■ 疲れ目は放置しない

眼精疲労はさまざまな目の疾患と関連があります。そして、近視に影響している可能性も否定できません。近くを見る作業を長く続けると、目が疲れるだけでなく、近視が進行しやすくなります。長時間のスマートフォンの使用やゲームのしすぎなどは避けて、適度に休憩を取るようしましょう。

■ バランスのよい食事也很重要

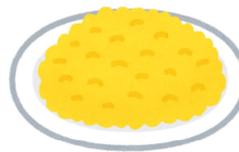
★近視のケアにおすすめ★

クロセチン →→→

カロテノイドの一種です。近視の進行抑制や目の疲労回復に効果があると言われており、近年注目されています。



ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、卵黄など。



サフランやクチナシの実にクロセチンが豊富です。食品だとサフランライス、栗きんとん、たくあんなど。

★目を守る働きがある★

←←← ルテイン

カロテノイドの一種です。近視の進行抑制や目の疲労回復に効果があると言われており、近年注目されています。



人参、かぼちゃ、うなぎ、レバーなど。

★目の健康に良い★

ビタミンA →→→

脂溶性ビタミンの一種です。目や粘膜を健康に保つ働きがあるとされています。

■ 最後に、動画の視聴のおすすめ

児童生徒の多くがデジタル端末を日常的に使用しています。その一方で放課後は外出せず、動画視聴やゲームに興じる「おうち時間」の増加がみられます。この動画をきっかけに、学校や各家庭で端末の適正使用と屋外活動について、家族や友達と話し合っただけであればと思います。

『進む近視を何とかしよう』 日本眼科医会

