



デジタル配信

札幌市立札幌北小学校

ほけんだより No.8

令和7年(2025年)10月10日

暑かった夏も終わり、季節は秋になりました。気温差で体調を崩しやすい季節です。この時期は、保健室でも気温差で体調を崩し来室する子たちが増えてきます。朝晩は、冷え込むこともありますので、体温調節ができる服装で登校するようにご協力をお願いします。



今日は、10月10日「目の愛護デー」です。10を縦にして眉毛と目に見えることから名前がつけました。いま、「近視」の子どもが日本でも世界中でも、とっも増えています。目は、ものを見るだけではなく、集中力・運動力などにもつながる大切な働きを持っています。体が成長するように目も成長します。

10月10日は
め あいご
目の愛護デー



👁️ 近視の原因は？ 👁️

最近は、「環境」が原因の近視が増えています。「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。

👁️ 近視を放置すると？ 👁️

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると「緑内障」になりやすくなったり、「病的近視」に進むこともあります。現代では、近視の人数が増え中学生になると近視の人は約60%と言われています。「矯正して見えればいい」では済まないものもあります。

目にいいことと言われる「1日2時間程度外で遊ぶ時間を作る」「規則正しい生活」「バランスの取れた食事をする」「時々、遠くの景色を見る」を心がけましょう。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

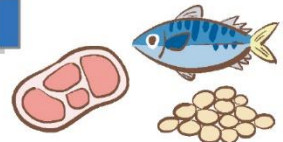
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

