

ほけんだより



すぐ見る・HP配信

新川中央小学校 保健室 NO.11 2025.10.7



10月10日は
目の愛護デー

寒暖差により、咳をする子、腹痛を訴える子が増えてきています。子どもたちが自分で、日中は半袖、朝夕は上着…と選択できるよう、着脱しやすい服装へのご協力をお願いいたします。



近視は、将来の目の健康に影響が！

文部科学省が実施する学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の児童・生徒の割合は、10年前に比べて、7~8%増加しています。近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかりました。

表-1 ● 近視度数と眼疾患のオッズ比（罹りやすさ）

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3 D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3 to -6 D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (> -6 D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

D=屈折度数

Flitcroft DI. Prog Retin Eye Res. 2012 参照

(右表：日本眼科医会HPより)



近視を抑制するためには…

① 1日2時間の屋外活動

屋外活動が近視を抑制するメカニズムについては諸説ありますが、強い光が目の網膜に達すると、網膜内で光誘導性ドーパミンという物質が放出され、これが近視の進行を抑えるのではないかと考えられています。明るさでいえば、1000~3000ルクス程度と言われいますが、室内の照明では、あまり1000ルクスを超えません。外では、晴れた日は10万ルクス、曇りや雨の日でも1万~2万ルクスの明るさがあります。

② 目の負担を和らげる

デジタル機器の普及により、知らず知らず酷使してしまっている目。眼精疲労は、視力低下の原因の一つとも言われています。これまでの研究から、少なくとも30cm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ことが証明されています。

※保険適用外ですが、今年度、厚生労働省が正式に、近視抑制に効果があると言われている目薬を承認しています。

1年生の保護者様

10月16日(木)に心臓検診が予定されております。欠席された場合は、冬休み中に保護者様が検査機関に向いて検査を受けていただくことになりますので、ご承知おきください。

(詳しい期間は、冬休み前にご連絡になります。)

