

ほけんだより10月

令和8年9月30日(水)
札幌市立屯田北小学校
保健室

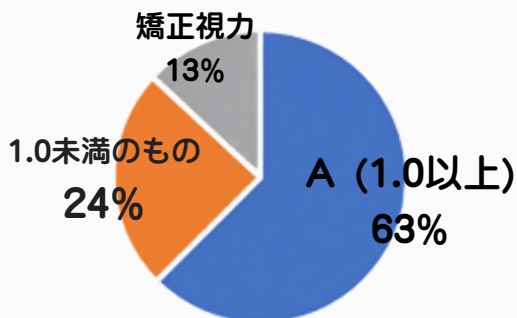


朝夕はぐっと冷え込んで、夏服では肌寒さを感じるようになりました。秋が深まり、澄んだ空気が心地よい季節ですが、寒暖差で体調をくずしやすい時期でもあります。日中の気温に合わせて脱ぎ着しやすい上着などを準備し、疲れを感じたときは無理をせず、しっかり休養と栄養をとることを心掛けましょう。

知っておきたい「子どもの目の健康」 ～本校の視力検査結果から～



令和8年度 本校の全体の割合



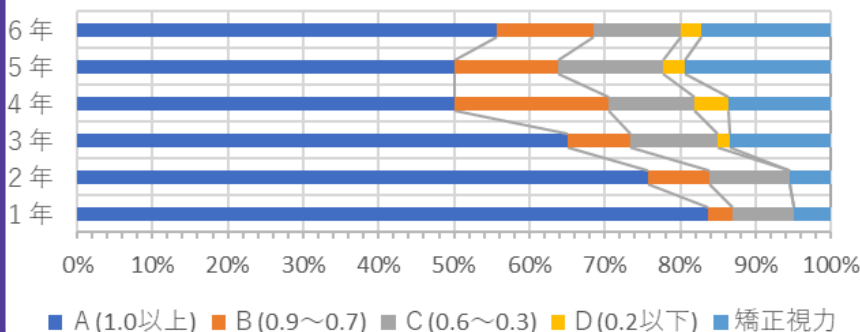
文部科学省による令和7年度学校保健統計では、**小学生の裸眼視力1.0未満の割合が約36%**と、高い水準が続いています。

本校全体を見ると24%と全国平均を下回っていますが、学年ごとの結果を分析してみると、ある明確な変化が見えてきました。

低学年では8割近くのお子さんが「1.0以上」ですが、学年が進むにつれて低下が顕著になり、4年生を境に5割まで減少しています。

また、5・6年生で、めがね・コンタクトで矯正を始めるお子さんの割合が大きく増えるのも特徴です。

令和8年度 本校の学年ごとの結果

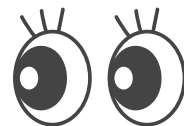


近視とは？

子どもの近視のほとんどは、目の奥行き（眼軸）が伸びて遠くがぼやける現象です。成長に伴い眼球が大きくなる時期に、「スマホやゲーム、タブレットの長時間使用」や「悪い姿勢での学習や読書」といった「近くを見続ける生活」が重なると、眼軸がさらに伸びてピントがズレてしまいます。

一度伸びてしまった眼軸は、元に戻りません。近視の進行を放置すると、見えにくさによる学習・運動への影響だけでなく、将来の目の病気（網膜剥離、緑内障、近視性黄斑症）のリスクを高める可能性があることが分かっています。近視について正しく理解し、御家庭で予防に取り組むことが大切です。

目の健康を守ろう！



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活を考えよう。

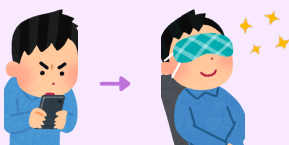


目を大切にする5つの習慣

1 30分に1回は

目を休ませよう

近くを見続けたら、目をとじたり、遠くを見て、目を休ませましょう。



2 正しい姿勢・距離で見よう



本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。

3 明るいところで見よう

暗いところで読んだり見たりすると、目がつかれます。



4 しっかり寝よう

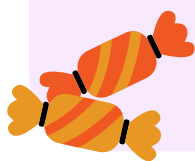


21時までには寝よう。目は寝ている間に疲れをとるよ。

5 外で遊ぼう



外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ。



つめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

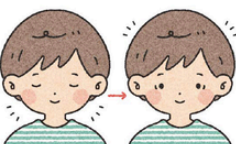
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



近視予防の啓発

日本眼科医会の取り組み

子どもの目：

↓サイトにアクセスできます。

ぜひ、チェックを！

公益社団法人 日本眼科医会

【目の健康啓発マンガ ギガっこデジたん！】

【ギガっこデジたん！標語ポスター】

【近視啓発動画 進む禁止をなんとかしよう大作戦】

御家庭で近視予防の取り組みを始めてみませんか？