

ほけんだより 10月

平成25年10月No.113
 広島市立己斐上中学校
 保健室 森谷洋子

10月というのに連日 日中は25℃以上の気温ですが 朝晩はかなり涼しくなってきました。夏の疲れも出て、体調をくずす人が増えてきました。かぜ症状を訴えて 高い熱が出て早退したり 欠席したりしなければなりません。

衣服の調節をしたり 睡眠をじゅうぶんにして疲れをとったり、体調管理に努めましょう。

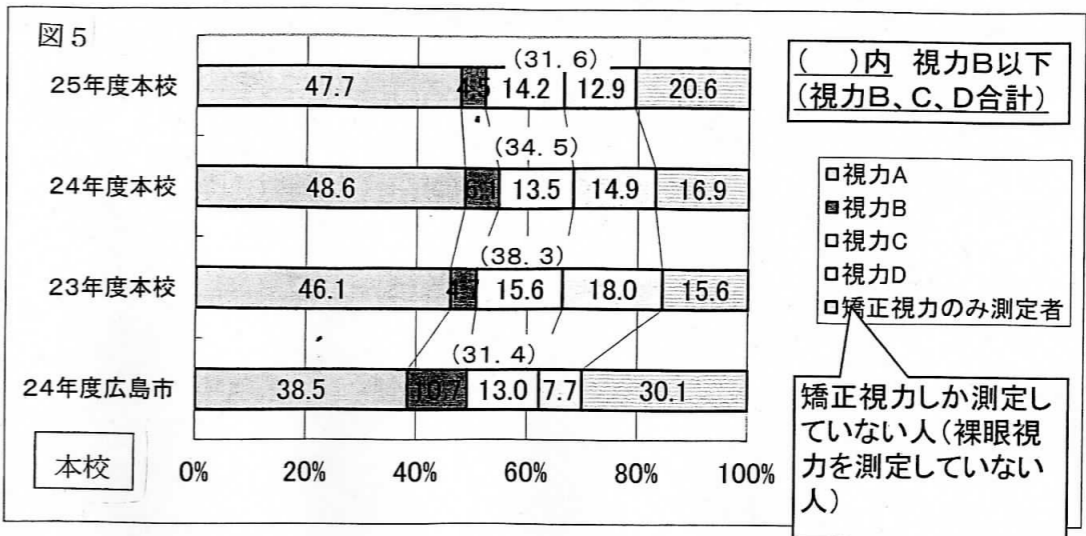
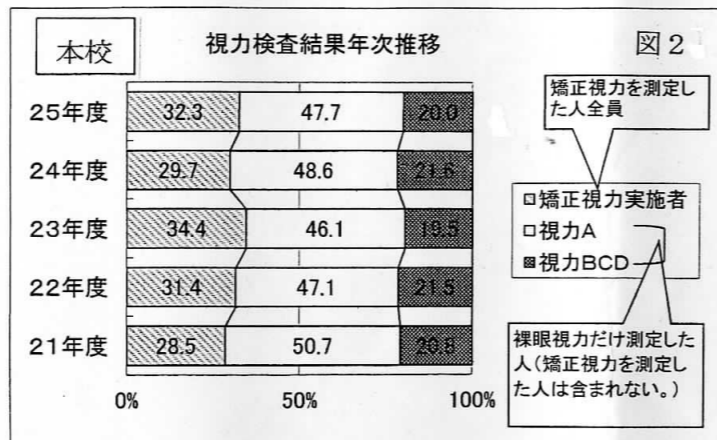
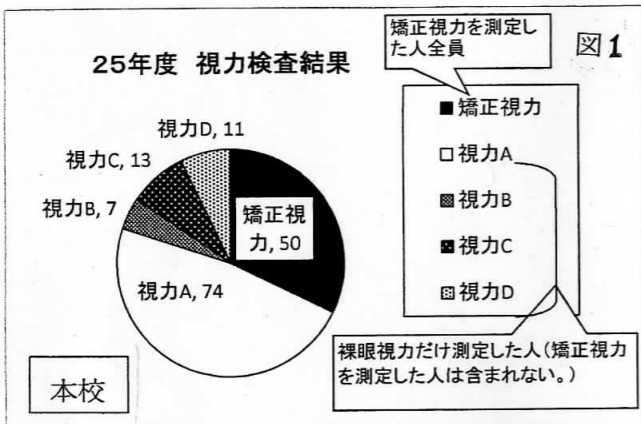


10月10日は目の愛護デー

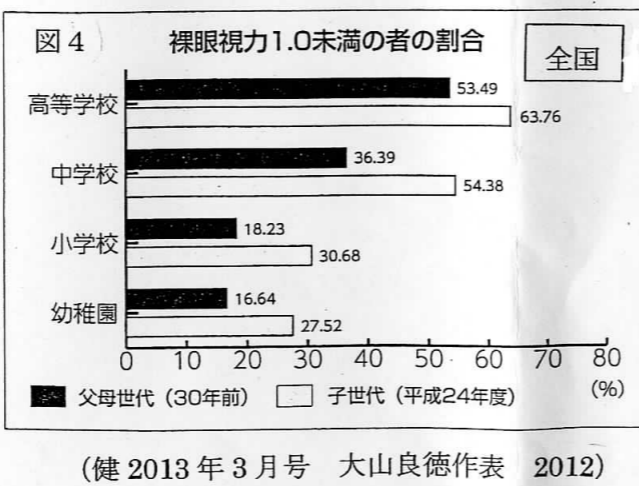
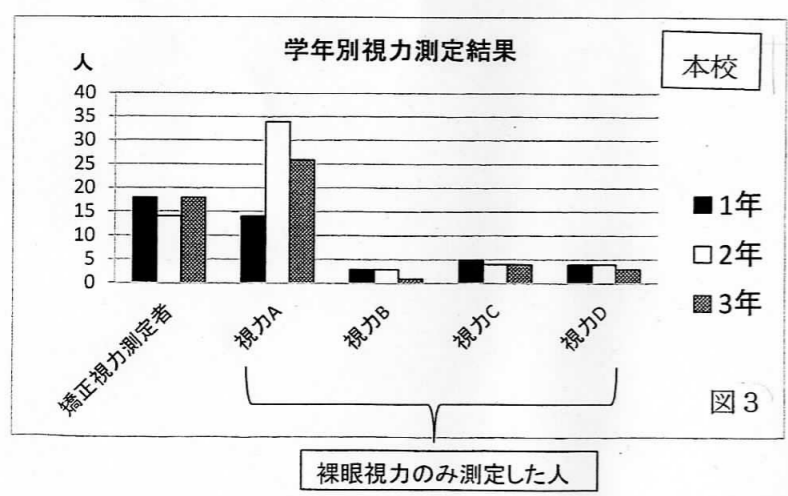


4月に実施した定期健康診断の「視力検査」の結果です。(図1.2.3.5)

昨年度の文部科学省 学校保健統計調査結果によると 全国では「視力A未満」の児童・生徒は学年が進むにつれて明らかに増加しています。



また、30年前の父世代のときと比べると「視力A(1.0)未満」の者は明らかに増加しています。(図4)



本校ではここ5年間では大きな変化はありません。また、はっきりと学年が進むにつれて「視力A」の生徒が減っているとは言いきれませんが減少する傾向にあり また「矯正視力」、めがねやコンタクトレンズを必要とする生徒は増加傾向にあるようです。(表1.2)

表1 矯正視力実施者の割合 年次推移

本校	平成23年	平成24年	平成25年
1年	27.5	34.6	40.9
2年		20.3	23.7
3年			34.6

表2 視力Aの割合 年次推移

本校	平成23年	平成24年	平成25年
1年	54.9	44.2	31.8
2年		59.3	57.6
3年			50.0

※ 視力検査では コンタクトレンズをしている人やめがねを常にかけている人については「裸眼視力」を測定しなくてもよいことになっています。めがねをかけている人が裸眼視力を測定したかどうかで結果が変わってきます。

※ 「裸眼視力」めがねやコンタクトレンズを使用しないで測定した視力
 「矯正視力」めがねやコンタクトレンズを使用して測定した視力

近くはよく見えますか



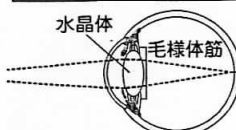
最近の問題として上がってきているのが「近見視力」です。読書だけでなく パソコンや多機能携帯端末(スマートフォン、タブレットなど)の普及で 30cmほどの近距離で対象物を読む作業が増えてきました。学校での学習も 黒板の字を読み取るだけでなく、パソコンのディスプレイをじっと見つめる作業があります。めがねが合わなかったりコンタクトレンズを使用していたり、また遠視の場合には、近くの作業がむずかしくなります。学習に支障がでます。いずれは現在の5m離れて測定する遠見検査に加え、近くを見る視力を測定する近見検査も加わるかもしれません。

(裏に続く...)

先にも述べたように 学校でおこなう視力検査は ^{遠く}遠見検査で おもに黒板の文字がよく見えているかどうかを調べるものです。

視力には いろいろな見え方があり、視力検査の結果がAやBで 黒板の文字など遠くはよく見えていても 教科書やノートなど 近くがぼやけて見えにくいこともあります。

近くを見るとき



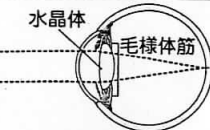
毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。

こんなことはありませんか？

- △ 黒板の文字がぼやけて見える
- △ 教科書やノートの文字が見えにくい
- △ 本を読んだり勉強をしているとき、よく頭が痛くなる

こんなときは 保健室に相談に来てください。

遠くを見るとき



毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。

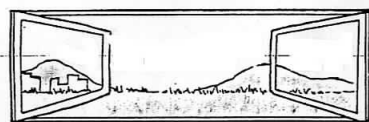
健 2013年10月号

日本学校保健研修社

目を守る、3つの習慣

① 時々、遠くを眺める

目の緊張をほぐします。近くを見続ける作業を / 時間続けたら 10~15分間くらい遠くをながめて目を休めましょう。



② しっかり睡眠をとる

目と脳を休ませます。目と脳を休ませるためには 毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要です。

☆目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。目を休ませるためには目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。

目から入ってきた光を分析し「情報」として受け取るのは 脳の役目です。目を閉けている間は 脳も働き続けています。

目の疲れ = 脳の疲れ



③ きちんと食事をとる

食事・栄養については 保健体育委員会の教室掲示資料を参照してください。配膳室横の 掲示板にも 目に大切な栄養について掲示しているので見てください。

栄養バランスのよい食事を / 日3食 しっかりとることが基本です。



かたよった食生活は 目が疲れやすくなる ことがあります。



長い前髪に気をつけましょう

名札、ネクタイ、リボン
シャツ出しだけでなく
前髪にも注意!

眼科検診のとき 学校医の山田先生から よく注意を受けます。診察しにいくだけでなく 次のような健康や学業によくないことが生じます。

〇 見えにくい

前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。髪がちらついて目が疲れます。まわりの人からも あなたの顔が見えにくくなります。

〇 気が散りやすい

いつも前髪が気になって ものごとに集中できません。

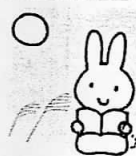
〇 目に細菌などが入りやすい

髪の毛の先が目に入ったり 髪が気になって目をこすったりするので 目が傷いたり 細菌が入りやすくなったりします。



山田先生は「髪で顔を隠すようにしていると 自信がないのかなと思う。」と、おっしゃっていました。自分に自信がある人は、しっかり顔を見せるのだそうです。みなさんはいかがですか。前髪は 目にかからない長さに切るか、長い場合にはピンで止めるようにしましょう。

参考：健 2013年10月号 日本学校保健研修社



暗いところでテレビやパソコンを見ると目に悪いのは...



目のまん中にあるひとみ(瞳孔)は、明るいところでは小さくなり 暗いところでは大きくなって 目に入る光の量を調節しています。

たとえば テレビをつけていても まわりが暗いと 目に入る光の量は ほんの少しですから 瞳孔は大きくなり 目の中のレンズ(水晶体)もうすくなります。こうなると 目の中の焦点がずれて ピントが合わなくなります。それでもむりによく見ようとするため レンズの厚さを調節する筋肉(毛様体筋)の緊張が続き 仮性近視のような状態になります。これらをくり返すと ほんとうの近視になってしまいます。

勉強や読書のときも、手元のスタンドだけでなく 部屋全体を明るくしておく方が 目にはよいのです。

参考：三笠書房刊「からだや病気」についての疑問に答える本