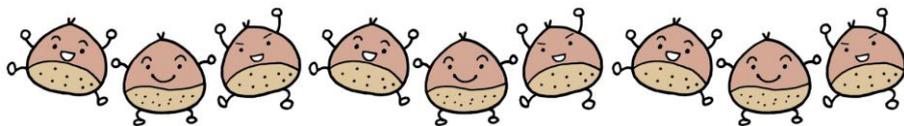
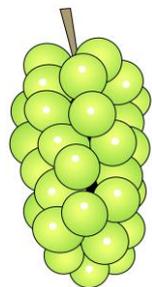


# ほけんだより10月



北区立王子第一小学校  
令和4年10月7日  
保健室

少し気温が下がり、涼しい風が気持ちよい季節になりました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？秋は気候がちょうどよく、色々なことに取り組みやすい季節であることから、そのような言葉が生まれたそうです。スポーツの秋、読書の秋、… 皆さんもぜひ、好きなことやチャレンジしたいことにじっくり取り組んでみてくださいね。また、昔からお米をはじめとしたおいしい農作物がたくさん収穫される時期だったことから、「食欲の秋・実りの秋」とも言われています。ぶどうや梨、さつまいもなど、旬の栄養も食事に取り入れて、体をじょうぶにしていきましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を守るために制定された記念日で、10を2つ並べて横にするとまゆ毛と目のように見えることから、この日が選ばれました。毎年この日は日本全国で、眼科検診や目の大切さを呼びかけるイベントなどが行われているようです。毎日たくさんものを見ている大切な目がずっと健康でいられるように、普段からできることを考えてみましょう。

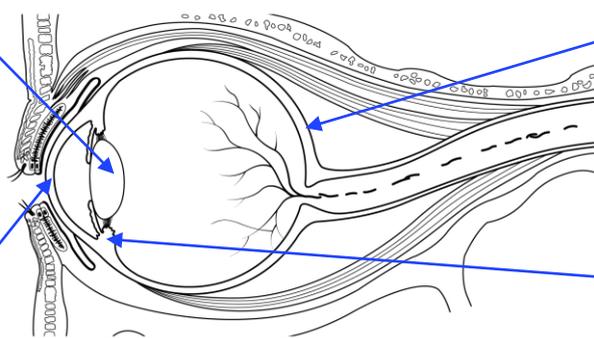
## ◇目（眼球）のつくりとものが見えるしくみ

目の中（眼球）では、外から来る光が水晶体などを通して網膜に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、わたしたちは「見る」ことができるのです。

**水晶体**  
…レンズの役割。  
やわらかく、厚さを調整できる。

**角膜**  
…眼球の前をおおう透明な膜。目に入った光を屈折させる。

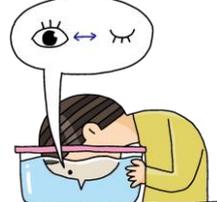
目（眼球）を横から見た図



**網膜**  
…水晶体を通して入った情報を映し出し、その情報を脳へ送る。

**毛様体**  
…この部分を収縮させて水晶体の厚さを変え、ピントを調節する。

目を手でこすったり、触ったりしていると、手についた細菌が目の中に入って、結膜炎や麦粒腫（ものもらい）などの目の感染症にかかったり、目に傷がついて目の病気にかかりやすくなったりすることがあります。目にごみが入ったら、手でこすらずに、水をためた洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみを取りましょう。また、目に強いかゆみが続くときは、できるだけ早めに眼科に行って診てもらおうようにしましょう。



# わたしたちの目があぶない！

おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。

## ～目の健康に気をつけながら デジタル機器と上手に付き合おう～

### 視力1.0未満の人が増えています

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



3人に2人!!  
2人に1人  
3人に1人



出典：文部科学省「令和元年度学校保健統計調査」

日本の子供たちの視力は、今の時代、過去最も低い状態となっています。

左のグラフは、全国の小中高校生の裸眼視力が1.0未満の人の推移です。(9月の計測の時の保健指導で、5・6年生にお話ししましたね。)令和元年には、小学生の3人に1人が1.0未満となっています。王一小の今年の視力検査の結果で見ると、1～4年生は約4～3人に1人、5・6年生になると、3～2人に1人が1.0未満(両目ともにA・A以外)という結果でした。

### デジタル機器が目に与える影響は…

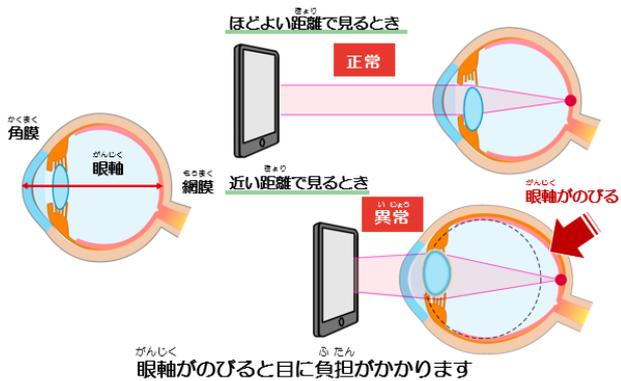
子供の目は、小学校入学の6歳頃までに大人並みに育つと言われています。幼い時期の外遊びの中で、眼球を上下左右に動かす筋肉や、毛様体の筋肉を発達させながら、目の機能を育ててきました。

現代は、スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機など、近い距離で小さな画面を見続けることが多く、幼い頃からその生活を続けていると、目の発達が十分でなくなってしまう。さらに、長時間近くで画面を見ていると、常に寄り目に近い状態になり、急性内斜視といって物の遠近感や立体感が分かりづらくなったり、近視が進んで視力がどんどん低下していったりしてしまうことがあります。

長時間  
近くで画面を  
見続けると…



寄り目が  
続いて  
内斜視に



### 目の健康を守るために★



デジタル機器は今、わたしたちの生活には欠かせないものになっています。では、目の健康を守りながらデジタル機器を使っていくためにはどうしたらよいのでしょうか？ポイントとして、①目を画面に近づけすぎないこと(30cm程度離す)、②30分に1回は休憩をして、遠くを見て目を休める、③外で体を動かす(外の光は目の健康に良いと言われています)などがあります。大切な目を守るために、普段の生活の中でぜひ意識してみてください。