

ほけんだより



令和4年10月7日
豊橋市立前芝中学校
NO.14

きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝・晩はだいぶ涼しくなりました。でも、ちょうど今くらいから、かぜをひくなど体調をくずす人が多くなります。10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて着るものをこまめに調節できるとよいですね。



10月10日は目の愛護デーです。

9月の視力測定の結果を出してみました。

○令和4年9月視力測定結果(110人中)

| 視力 学年 | 裸眼視 力測定 | 1.0以上 | B(1.0未 満～0.7 以上) | C(0.7未 満～0.3 以上) | D(0.3未 満) | メガネ使 用で測定 | 1.0以上 | B以下 (1.0 未満) |
|----------|------------|-------|------------------------|------------------------|--------------|--------------|-------|--------------------|
| 1年 | 26 | 16 | 4 | 4 | 2 | 15 | 4 | 11 |
| 2年 | 20 | 10 | 3 | 4 | 3 | 8 | 2 | 6 |
| 3年 | 15 | 7 | 3 | 3 | 2 | 26 | 8 | 18 |
| 全校 | 61 | 33 | 10 | 11 | 7 | 49 | 14 | 35 |

※4月に比べ視力が低下した人

○裸眼視力を測った人 21人

○メガネの視力を測った人 18人

10月10日は



9月に行った視力検査で、4月に比べ視力が低下した人は裸眼視力を測った人で21人、メガネの視力を測った人で18人いました。これ以上、低下させないように、日頃の生活のしかたを見直せると良いですね

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けず(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

目の健康にも

かぜ対策にも

大切なのは...



食事

栄養バランスよく食べよう



運動

外で体を動かそう



睡眠

目も体も休ませて

……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



運動をしていますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心や体の健康を保ちましょう。



スマホ老眼・ストレートネックを知っていますか？

スマホ老眼とは…老眼は年齢とともに、近く文字が見えにくくなること。若い人でもスマホやパソコンなど近くを見続けることで、目のピント合わせの機能が低下し、手元にピントがあわせづらくなる状態のことです。

ストレートネックとは…正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対して、首の骨がまっすぐストレートになってしまった状態のことです。



「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいるようですが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。

