

ほけんだより 10月号

目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
養護教諭 船越 夏可



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。

気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。

上着などで服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



ほんとちょっと怖い!? 近視の話

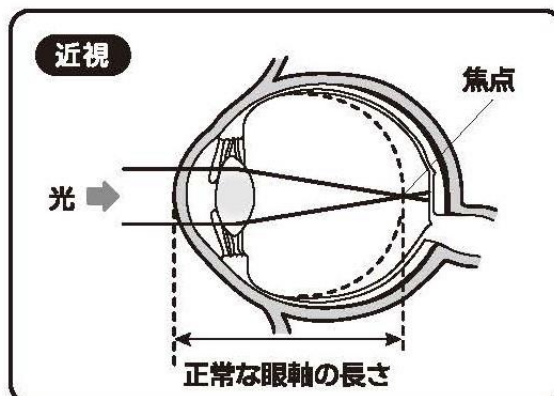
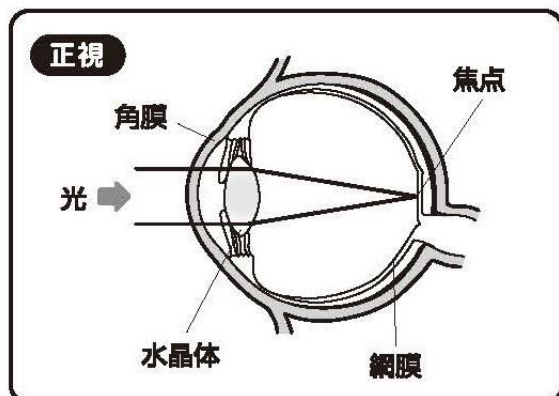
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）**による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



目の健康を守るために

ICTとは 程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら 放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの 度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

色覚検査について

お子様の色覚について気になることがある方は、色覚検査を個別に受けることができます。

4年生を対象としておりますが、**他学年の方で検査を希望される場合**は、下記の手続き方法にてお申し込みをお願いいたします。

<手続き・検査方法について>

1. 検査を希望される方は、担任または養護教諭までご連絡下さい。別紙の申込用紙をお渡しいたします。
2. 検査は、保健室で養護教諭が実施いたします。（検査日は、保健室の状況や希望者の数などにより決定いたしますので、お申し込みからお時間をいただく場合もあります。あらかじめご了承ください）。
3. 検査の結果をお子様に封書でお渡しします。