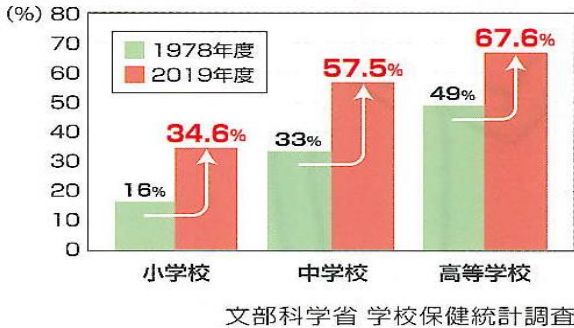




# 目を守る生活を意識しよう

## 裸眼視力1.0未満の子どもの割合

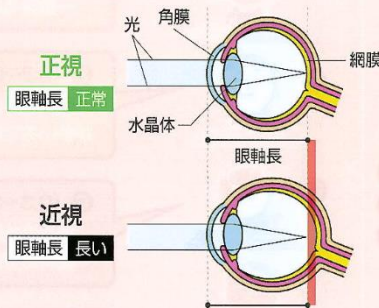


全国学校保健統計調査の統計によると中学校の視力1.0未満の割合は、2020年以降、60%台の横ばいが続いています。本校も全国とほぼ同様な傾向が見られます。近視には、遺伝的要因と環境的要因があります。近年はスマホや携帯ゲーム機の普及により、近い距離での画面をみる時間が増えたことが環境的要因として大きく関係しています。小学校入学以降に進む近視は、環境の影響を強く受けています。近視は早期に発症するほど進行がしやすいこともわかっています。近視が増加する背景には、スマホや携帯ゲーム機の普及に加えて、

コロナ禍による生活習慣の変化で外遊び時間が減少したことも理由にあげられます。たとえ軽度でも、将来、目の病気にかかるリスクが上昇するという調査結果もあります。「たかが近視」と思わず、生活習慣の見直しや進行を遅らせる治療に目を向けていきましょう。

### 近視のメカニズム

目の構造はカメラに例えられることがあります。角膜と水晶体はレンズの役割、網膜はフィルムの役割を果たします。正常な目の状態だと、目の中に入った光が網膜の位置で像を結びピントが合いますが、近視は、眼球の形（眼軸長）が前後方向に長くなることで、ピントの合う位置が網膜よりも前になっている状態。近くのもののはっきりと見えますが、遠くのはぼやけて見えます。



## 近視の進行を防ぐためにできること

### 視距離は30cm以上



### 学習時のタブレットは正しい姿勢と距離で

ICT教育の普及により、授業でタブレット端末を使う場面が多くなりました。正しい姿勢とタブレットからの距離を保つことで目の負担を減らすことができます。



### 画面を30cm以上離して30分見たら20秒遠くを見る（30・30・20ルール）

タブレットやスマートフォン、携帯ゲーム機を使う時は30cm以上離して、30分使用するごとに20秒遠くを見て目を休めましょう。つい集中し過ぎて時間を忘れてしまうので、アラームを設定しておくなどの工夫をしましょう。

### 外での活動を積極的に行なおう

屋外活動を取り入れることで、近視の発症や近視の進行を抑えられることが研究結果からわかっています。近視の進行を抑えるだけでなく、予防にも効果的です。直射日光のもとでなくても、建物の影や木かげでも、近視予防に必要な明るさが確保できるといわれています。熱中症や紫外線にも気をつけて、外遊びや運動の時間を取り入れましょう。



## 2年生には血液検査の結果をお届けします



2年生で血液検査を受けた人には結果をお届けします。結果は学校医の先生に再確認していただきました。「D 判定」の人は病院で再検査を受けてください。「再検査のお願い」が結果報告書と一緒に封筒に入っていますので、早めに予定を立て、受診してください。基準値を外れている項目があっても、その日のコンディション等が関係している場合もありますので、それだけで病気だとは判断できません。検査を受けていない人も内容をぜひ参考にしてみてください。

### 検査結果の見方



- A… 異常なしです。
- B… 基準値から外れる値もありますが特に問題はありません。
- C… 経過観察が必要です。生活に注意して見てください。症状があるときは受診してください。
- D… 医療機関で再検査を受けてください。その際にはこの検査結果を持って行ってください。

### 検査項目の説明

- 白血球…細菌に感染していたり炎症をおこしたりすると数値が上昇します。かぜなどの感染症や虫垂炎になると白血球が増加します。これらの病気の診断に活用される数値です。
  - 赤血球、ヘマトクリット、血色素…貧血があるかどうかの目安になる値です。中学生に多い鉄欠乏性貧血はこの値に関係します。
  - HDL コレステロール(善玉)、LDL コレステロール(悪玉)、中性脂肪…血中脂質をみる値です。LDL-Cが多くなると将来的に血管をもろくして動脈硬化になりやすくなります。HDL-Cは、柔軟な血管を作り、動脈硬化を予防してくれます。AST、ALT、γ-GTは肝臓の働きをみる値です。
- \*詳しくは結果表の裏面を読んでみてください。

## 家族で生活習慣を見直そう！

血液検査の結果に異常がなくても、自分の体の状態を知ることは大切です。生活習慣病(糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、脂肪肝など)やメタボリックシンドロームとは、食生活や運動不足、睡眠不足などが原因で起こります。中学生から生活を見直すことで病気の予防をすることができます。今からできることを少しずつ実践しましょう。

#### 早寝・早起き 質のよい睡眠

規則正しい生活リズム、7~8時間の睡眠時間をめざそう。



#### スマホ、タブレットは 時間を決めよう

睡眠不足、夜型生活に注意しよう。使い方はおうちの人と相談しよう。



#### 食習慣の見直し

毎日の朝ごはん、1日3食、バランスのとれた食事を意識しよう。ファストフードや甘い飲み物の摂りすぎには注意しよう。



#### 運動習慣をつけよう

お手伝い、外での活動、スポーツに親しもう。



#### ストレスの管理

リラックスできる時間を作ろう。友人とのおしゃべり、趣味を持つことでストレスの軽減につながる。

