



令和3年10月7日  
加茂西小学校 保健室

厳しかった暑さもようやくおさまってきて、すっかり秋らしい天気になってきました。特に朝と夜は、少しはだ寒く感じますね。体が寒さになれていないこの時季は体調をくずしやすい時期でもあります。気温に合わせて服装を調節したり、早ね早起き朝ごはんで規則正しい生活をしたりして、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



## しりょくていか 視力低下はなぜおこる??

「黒板が見えづらい!」「最近目が悪くなった気がする…」と感じている人はいませんか?

令和2年度の加茂市内の小・中学生の健康診断の結果、裸眼視力が1.0未満(B以下)の人が、小学生で37.8%、中学生で62.8%と、学年があがるにつれて視力低下が増加していることが分かりました。

西小でも、4月の視力検査の結果、裸眼視力が1.0未満だった人の割合はなんと半数以上の55%でした…! 病院へ受診し、メガネなどで適切な視力を得た人もいましたね。

10月10日は  
「目の愛護デー」  
みんなは、目を大切にしているかな?



視力低下の原因はいろいろありますが、子どもの視力低下の原因で特に多いものが次の3つです。

ゲームやタブレットなどの画面を、近くで長時間見ている。

読書や勉強などの作業を、長時間している。

姿勢が悪い。



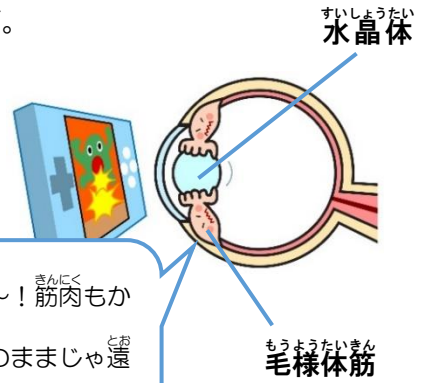
思い当たる人はいるかな? 視力低下の原因には、「物を見るきょり」と「目にかかる負担」が大きく関係していそうだね…!  
裏面で、視力低下につながるしくみと目にやさしい生活について確認してみよう♪

視力検査の結果、受診がまだの方はお早めに♪



目のまわりには、「毛様体筋」という筋肉があります。毛様体筋は、伸びたり(緊張)、縮んだり(緩む)することで水晶体の厚みを変え、ピントを調節してものを認識しています。

近くのものを見る時、毛様体筋が伸びて緊張します。つまり、ゲームや本など近くのものを見る時間が長いと、その間毛様体筋は緊張し続け、目に負担がかかり、結果として視力低下につながってしまうのです。



やってみよう！



せいかつ  
目にやさしい生活

<p>①本やノートからは目を 30cm 以上はなす。</p>	<p>②前髪は目にかからないようにする。</p>	<p>③テレビやゲームは時間を決める。</p>
<p>④たまに遠くの景色をながめて、目の筋肉をゆるめる。</p>	<p>⑤十分なすいみんで目を休める。</p>	<p>⑥バランスの良い食事で目に栄養をあたえる。</p>
<p>⑦外で元気に体を動かす。</p>	<p>昔の人は視力が良い人が多かったそうです。それは、今のよう に近くのもの(テレビやゲームなど)を見る機会が少なかったことも ありますが、外で遊ぶことが多く、太陽の光をたっぷり浴びてい たからだそうです。最近の研究でも、2時間の外遊びで近視のリス クがぐんっと減るということが分かってきました。</p>	

の ものよ しんぱい ひと  
【乗り物酔いが心配な人へ】

ぜんこうえんそく たの す づき  
全校遠足を楽しく過ごすために、次のことをやってみましょう！

せんじつ じゅうぶん すいみん  
○前日は十分に睡眠をとる

とうじつ ちょうしょく はらはちぶめ  
○当日の朝食は腹八分目くらいにしておく

よ どり くすり の  
○酔い止めの薬を飲んでおく

の とき とお けしき  
○バスに乗っている時は遠くの景色をながめるようにする

♡ 酔うことを気にしない。吐いてしまってもいいや！と開き直ると結構大丈夫だったりします♡