

からだから 10月号

文教大学附属小学校 保健室 令和5年10月



今年の夏は危険な暑さが続いていましたが、ようやく暑さが落ち着き、少しずつ秋らしくなってきましたね。これからどんどん気温が下がってきますが、朝晩は肌寒さを感じる一方、日中は急に気温が上がるということもあります。10月は衣替えの移行期間でもあります。朝のうちに天気予報(気温)を確認し、その日に適した服装を選択し、体調をくずさないようにしていきたいですね。

裸眼視力1.0未満が増加!

今、裸眼視力(メガネやコンタクトレンズをしない状態での視力)1.0未満の子どもたちが増え続けていることが指摘され、2021年度にはその割合が過去最高を記録したとされています。

みなさん、毎年健康診断で、視力測定をしていますね。自分の視力がどれくらいか知っていますか?

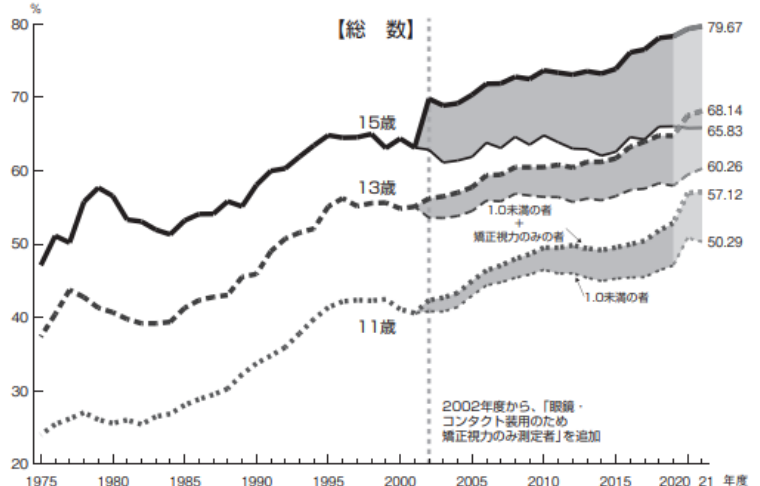


図 東京都の11・13・15歳における裸眼視力1.0未満の割合の年次推移 (出典:『子どものからだと心白書2022』より)

自分の生活を振り返ってみて、以下のようなことはありませんか?

- ホワイトボードの字が見えにくい
- 物を見る時、目を細めてしまう
- 本を読む時やタブレットを見る時、顔を近づけてしまう
- ぼやけて見えたり、重なって見えたりする

上の項目に当てはまる人は、見えにくくなっているかもしれません。見え方はその人にしかわかりません。視力測定をして初めて、自分が見えていないことや、見えにくくなっていることに気が付く人もいます。自分では、自分の見え方がわからないので、見えにくくなっていても、なかなか気が付かないことが多いのです。

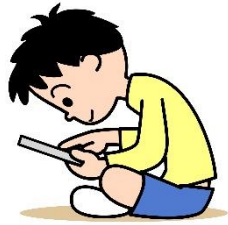
裸眼視力1.0未満のすべてではありませんが、視力が悪くなる原因は、「近視」が多いと言われています。近視とは、近くの物ははっきり見えますが、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態のことです。右の写真は、上から視力が「1.2」、「0.1」、「0.04」、「0.01」の時の見え方を示したものです。見えにくくなっていることに気が付かないまま生活するのは、とても危険です。例えば、ボールが飛んできていることに気が付かなかったり、見えないまま鬼ごっこで走っていたりすると、大きなケガにもつながる可能性があります。まずは自分の視力をよく把握することが大切です。



写真:『健』10月号より

目を守るために今できることは…

もし、視力が低下しても「メガネやコンタクトレンズをつければ、見えるようになるから大丈夫!」と考えている人はいませんか? じつは、近視になると、おとなになつてから、いろいろな病気にかかりやすくなるのがわかってきています。例えば、「緑内障」や「網膜剥離」という病気で、病気が進行すると、失明する可能性もあるそうです。



近視になる原因は一つではありませんが、長時間のゲームやタブレット利用、読書など、近い所を見続ける「近業」は、近視の原因の一つになるといわれています。最近では、「外遊び」で日光にあたるのが、近視の進行を抑えてくれることが明らかになってきています。つまり、外遊びの時間が少ない子は、外遊びが多い子に比べて、近視になりやすいというのです。

この他にも、「遺伝」などの理由もあげられますが、主に「近くを見る時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きくかかわっているといえそうです。

近視を予防するためにできること

目と画面は30cm以上はなし
つかで使う。



30分に1回は休けし
と遠くをながめる。



適度な明るさの環境で
読書やタブレットを使
う。



外での活動時間をふや
す。



ゲームの時間やタブレットの利用時間、使う時の姿勢などは、自分自身で気を付けることができます。将来、病気にならないために、目の健康について考えながら生活できるといいですね。

視力測定を行います。自分の視力をよく知っておこう。

今年も2回目の視力測定を右の日程で実施します。測定は1時間目に行う予定ですが、朝の時間にも測定を行います。登校して準備ができた人から、保健室に来てください。

1学期と比べて、視力がどう変化しているのか、自分はどれくらい見えているのかなど、自分の視力がどれくらいなのかを知っておくことは大切なことです。1学期よりも低下していた人、見えにくくなっていた人は、眼科を受診するようにしてください。



メガネをかけている人は、忘れずに持ってくるようにしてください。



【視力測定実施予定】

日付	学年
10/10(火)	1年1組
10/11(水)	1年2組
10/12(木)	2年2組
10/13(金)	3年1組
10/16(月)	2年1組
10/19(木)	3年2組
10/21(土)	4年1組
10/23(月)	5年1組
10/24(火)	4年2組
10/26(木)	5年2組
10/30(月)	6年1組
10/31(火)	6年2組

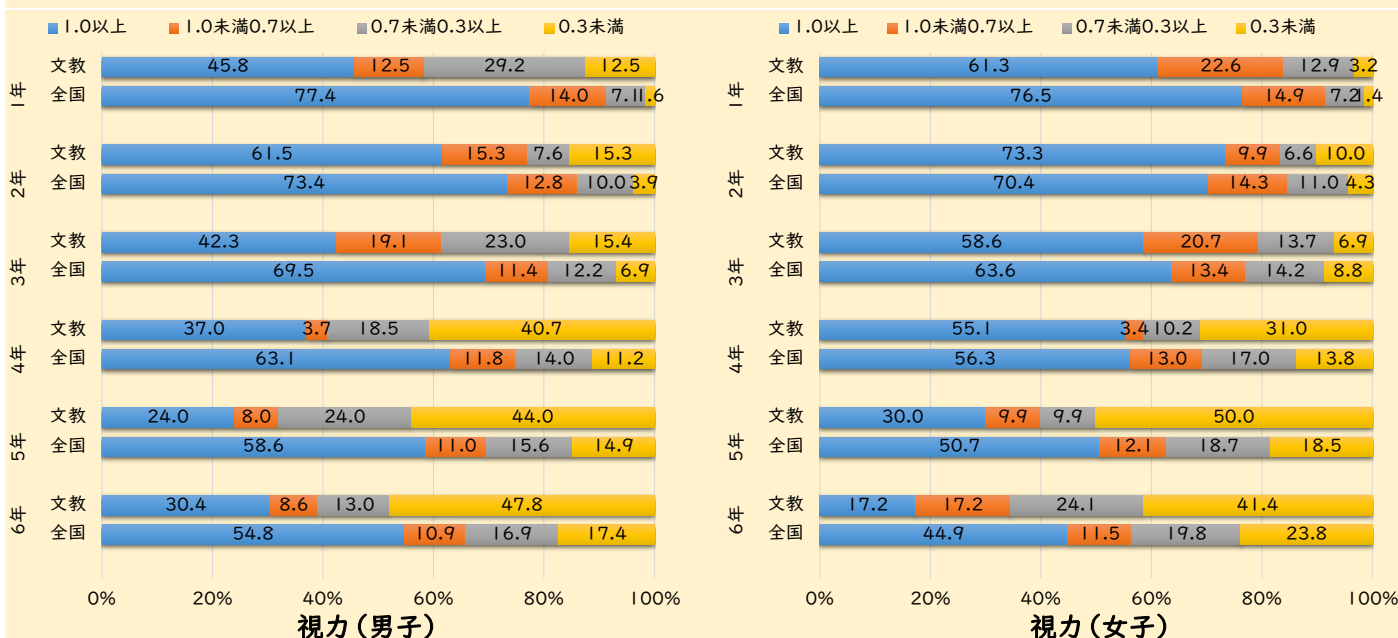
おうちのかたへ

子どもたちの目を守るために知っておきたい近視の知識

文部科学省：子供の目の健康を守るための啓発資料より引用

①近視の子どもが増加しています！

- ◆近年、子どもの近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国で多い傾向にあります。
 - ◆文科省の調査でも、日本における裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあります。
 - ◆近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われてはいますが、近年の近視の増加は、環境による影響が多いと考えられています。
- ※正確には裸眼視力 1.0 未満の子どもがすべて近視であるとは限りませんが、うち、約 8~9 割は近視であることが指摘されています。



上の図は、文教小と全国の視力の結果を比較したものです。各学年の上の図が文教小、下が全国の値です。これを見ると、どの学年も全国値よりも、裸眼視力 1.0 未満の割合が多くなっています。特に学年があがると、0.3 未満の割合が急増しているのがわかります。

一度低下した視力を、回復させることは難しいですが、まずは、子ども自身が自分の視力に関心に向け、目を大切にしようという意識を持ってもらうことが大切だと思っています。ぜひ、おうちでも折に触れて、子どもたちの目を守る生活ができるよう、お声掛けをお願いいたします。

②近視が進行するとなぜ悪いの？

- ◆近視はメガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、これまではあまり問題視されてきませんでした。しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。

◆下の図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。

【近視度数と眼疾患のオッズ比】

※オッズ比とはある印紙がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連が強いとされています。なお、オッズ比は何倍病気になりやすいということを意味するものではありません。

近視度数 (単位:D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5≧SE>-3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-0.3≧SE>-6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-0.6≧SE>)	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020 を基に作成 SE:等価球面度数

◆子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することがきわめて重要です。

③近視を防ぐための生活習慣は？

ポイント1 外で過ごす時間を増やす！

◆日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすと良いことがわかっています。

◆屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いため、特に、幼稚園・保育園や小学校低学年では、無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の陰で過ごしましょう。

※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅時や休日などを活用して行うことも考えられます。

ポイント2 近いところを見る作業では注意しましょう！

◆近いところを見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいことがわかっています。

◆読書やタブレット使用など、近業を行う際は、次のような点に気を付けましょう。

○対象から 30 cm以上、目を離す

○30分に1回は、20秒以上、目を休める

○背筋を伸ばし、姿勢をよくする

○部屋を十分に明るくする

○使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調整する



おうちの方へ

ぜひご家庭でも、目を守るための生活について、お話をさせていただけたらと思います。今回、受診のお知らせはありませんので、測定結果をご覧になり、低下していたり、気になる場合は、眼科を受診していただきますようお願いいたします。

