

ほがんだより10月

令和元年10月31日 川口市立東中学校 保健室

10月は「10月01日 メガネの日」「10月10日 目の愛護デー」などがありました。

今年度の東中生の**視力**の状況をお知らせしますので、自分はどこのグループに入っているのか考えながらみてください。(左右で視力が違う場合は、悪い方の視力で集計しています)

4月に実施した視力検査の結果 (メガネ等で矯正後の視力)

	A(1.0以上)	B(0.9~0.7)	C(0.6~0.3)	D(0.2以下)
中1	115人	38人	41人	36人
中2	85人	29人	40人	15人
中3	79人	20人	41人	14人

B以下の人には疾病通知が出ていますが、治療は済みましたか？



視力検査結果の現在の治療状況 (メガネ等で矯正後の視力)

(10月30日現在)

	B(0.9~0.7)		C(0.6~0.3)		D(0.2以下)	
中1	19/38人	50.0%	20/41人	48.8%	19/36人	52.8%
中2	17/29人	58.6%	26/40人	65.0%	8/15人	53.3%
中3	9/20人	45.0%	17/41人	41.5%	6/14人	42.9%

まだ治療に行っていない人は、すぐに行きましょう！

視力B以下(1.0以下)の人の男女別割合の全国との比較

(メガネ等で矯正前の裸眼視力)

	令和元年度 東中学校平均		平成30年度 全国平均	
	男子	女子	男子	女子
中1	44.9%	61.2%	47.3%	56.0%
中2	43.3%	64.6%	53.6%	60.2%
中3	53.1%	57.5%	56.1%	63.3%

東中学校は女子が視力が低い人が多いようです。

視力B以下の人の割合の過去との比較 (メガネ等で矯正前の裸眼視力)

	令和元年度 東中学校	平成30年度 全国	平成20年度 全国	平成10年度 全国	昭和63年度 全国	昭和54年度 全国
中学生	53.3%	56.0%	52.6%	50.3%	39.4%	35.2%

保護者の方の中学生時代よりも視力低下が進んでいるのがわかります。

小学校高学年ごろから、視力が下がりだす人が増えてきます。そして、今はパソコンやスマートフォンなどの普及で目の負担が増え、子どもも大人も視力低下が問題になっています。

みなさんはこれからも視力低下に注意しながら生活していかなければいけません。生活を見直してみたり、アウトメディアに時々取り組んだりして、自分の目を大事にいたわる生活を心がけて下さい。もちろん、治療が必要な人はすぐに眼科でみてもらいましょう！



★10月の保健目標★

目を大切にしよう

目にやさしい生活



読書や勉強

正しい姿勢で



メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手を照らす電気スタンドをつけましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分と3回



まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60

- ふだん.....約20回
- 読書時.....約10回
- パソコンやスマホ使用時.....約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう