



保健だより 10月号



上溝南高校 保健委員会

10月が始まりましたね。今月は英検や中間試験、修学旅行など色々な行事があります。

10~11月は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいため、エアコンの温度を調整したり、上着を用意したりして、体温を調節して万全の状態で行きましょう。

10月・11月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	10/2 (水)	10/9 (水)	10/23 (水)	10/30 (水)	11/6 (水)	11/13 (水)	11/20 (水)
スクールソーシャルワーカー	10/2 (水)	10/9 (水)	10/23 (水)	10/30 (水)	11/6 (水)	11/13 (水)	11/20 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。



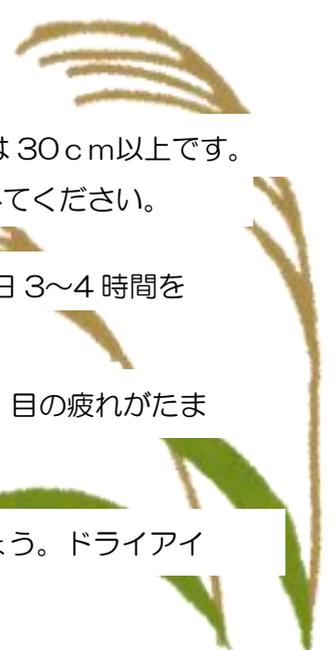
10月10日は目の愛護デー



10を横にして見ると、人の目と眉に見えることから10月10日は目の愛護デー。そこで、私たちの生活に欠かせない存在となっているスマホを使う時のポイントをまとめてみました。下に書かれているポイントができていない人は、ぜひこの機会に意識してみてください。

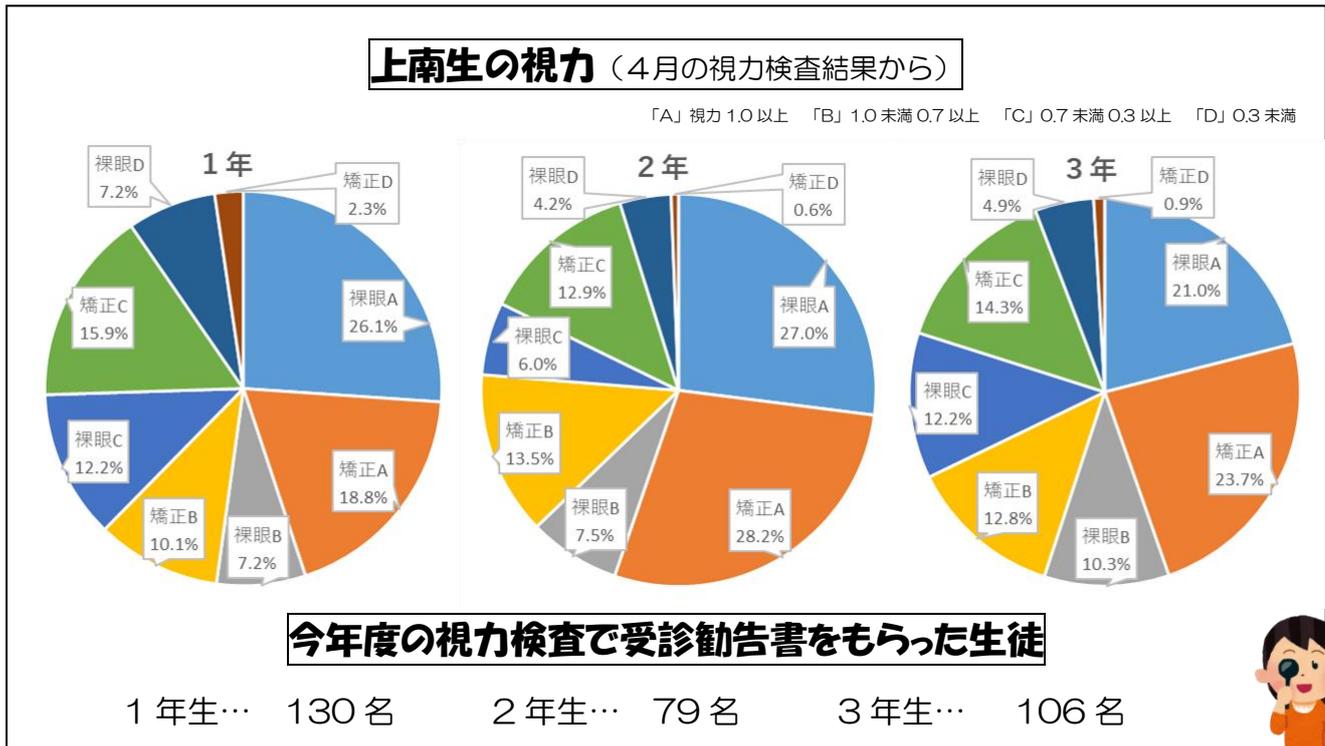


- スマホを近くで見ないようにしましょう。離す目安は30cm以上です。A4用紙の縦幅が30cmほどなので、参考にしてみてください。
- テレビやスマホなどのデジタル機器の使用時間は1日3~4時間を超えないようにしましょう。
- 暗いところでスマホを使用しないようにしましょう。目の疲れがたまり、視力低下につながってしまいます。
- デジタル機器を使う時は意識的にまばたきをしましょう。ドライアイを防ぐことができます。



視力検査の結果について

下の円グラフは、今年4月に行った上溝南高校のみなさんの視力検査の結果をまとめたものです。



※視力検査結果については、文部科学省 学校保健統計調査の計算方法に準じて統計を出しています。

「両眼とも 1.0 以上及び両眼又は片眼の視力が 1.0 未満と判定された者について、左右のうち低い方の視力を記載する。」

（例）右眼が A、左眼が C の場合、C に計上。右眼が B、左眼が D の場合、D に計上。

視力検査の結果から、2年生が最も A が多く比較的視力が高い人が多いことがわかります。それは、2年生の矯正率が 55.2% と一番高く（1年生 47.1%、3年生 51.7%）、視力の管理がよくできているためとも考えられます。

全学年共通でおよそ半分の生徒が視力矯正を行っていて、裸眼で視力 1.0 以上の生徒は 4 分の 1 程度となります。そう考えると、近視の人が多いと言えるのではないのでしょうか。

文部科学省の学校保健統計調査を見ると、裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、約 40 年前と比べて増加しています。近視には遺伝要因と環境要因とが関係するため一概には言えませんが、近年の近視の増加には、スマホ、ゲーム機などの普及によって長時間近くを見続けることや、外で遊ぶ機会の減少（※）などの環境による影響が大きいと考えられています。

近視は、ただだんに視力が悪くなるだけでなく、将来の、緑内障や網膜剥離などの目の病気との関連が大きいこともわかってきています。

屋外で過ごす時間をつくったり、長時間近くでものを見続けられないなど、目の健康を気にかけて生活するようにしましょう。



※文部科学省が令和 5 年に行った「児童生徒の近視実態調査事業」によると、

- ①「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合の方が、「ほとんど外に出ない」場合より、視力低下との関連が小さいことが示唆された。
- ②学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間が「90 分以上 120 分未満」の場合、「30 分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆された。
- ③休日に屋外にいる時間の一日平均が「120 分以上」の場合、「30 分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆された。