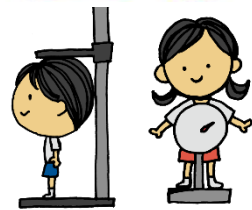


5がっ ぼけんだよ！

令和5年5月
幸手市立
八代小学校
保健室

5月は、暦の上ではもう夏のはじまりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちです。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



発育測定・視力検査結果

4月に実施した、発育測定と視力検査の結果です。皆さんは昨年と比べてどのくらい成長しましたか？

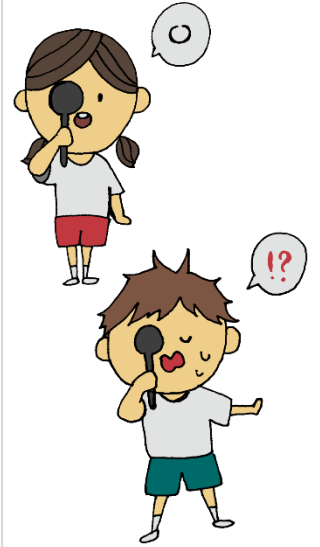
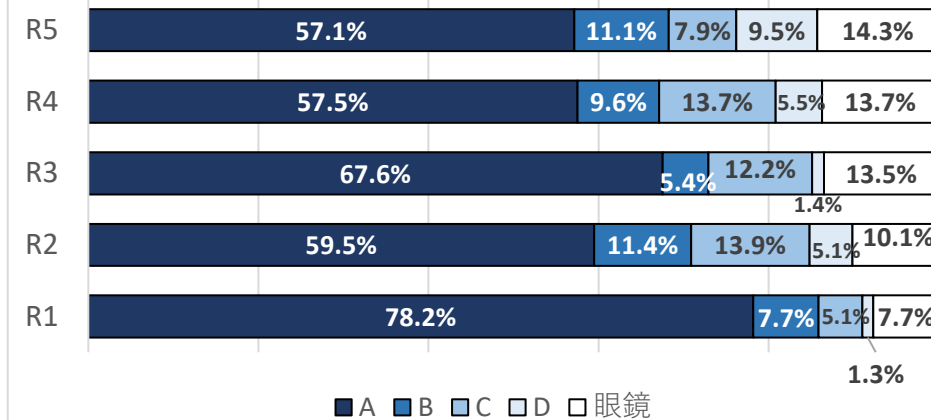
※（ ）の値は令和3年度の全国平均です。

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	120.2 (116.7)	116.6 (115.8)	126.1 (122.6)	117.4 (121.8)	124.9 (128.3)	129.2 (127.6)
体重 (kg)	23.2 (21.7)	25.3 (21.2)	29.9 (24.5)	21.8 (23.9)	27.1 (27.7)	33.2 (27.0)
	4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	136.1 (133.8)	131.9 (134.1)	140.4 (139.3)	143.9 (140.9)	144.3 (145.9)	145.2 (147.3)
体重 (cm)	33.4 (31.3)	29.9 (30.6)	35.5 (35.1)	35.0 (35.0)	42.4 (39.6)	43.3 (39.8)

5月も各種健康診断が続きます。健診等で医療の必要があると診断された児童へは、結果とともに受診のすすめをしています。受診のすすめを受け取った方は、できるだけ早くに医療機関での受診をお願いいたします。ただし、学校での健診・検査はあくまでも「スクリーニング」ですので、ご承知おきください。また、すべての健診が終わった7月頃に健診結果の一覧を記載した「健康カード」を配付します。



視力検査の推移



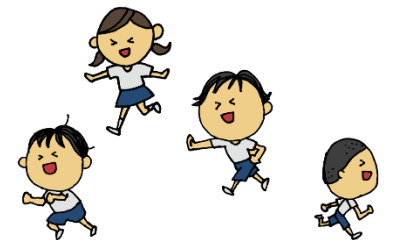
令和元年度から今年度までの5年間の視力検査の結果をグラフにしました。左側の濃い色から順に、A (1.0以上) → B (0.7) → C (0.3) → D (0.1以下) → 眼鏡使用と表しています。令和元年度 (H31年4月測定) は視力 A の割合が 78.2% だったのが、令和2年度の学校一斉休校明け (R2年6月測定) には一気に 59.5% まで低下してしまいました。令和3年度では少し視力が回復しましたが、タブレットを使った学習も増加し、令和4年、5年と視力は低下し続けています。そして、少しずつ眼鏡を使用する児童の割合も増加しています。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいのことがわかりました。例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍も高いことがわかっています。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、小児から児童期に近視の発症と進行を予防することが大切です。

近視を防ぐための生活習慣は？

◎外で過ごす時間を増やしましょう

遺伝と近作業以外に、世界共通で認識・信頼されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。学校での休み時間や体育の時間も含めて、1日2時間は外で過ごすことが有効といわれています。直射日光にあたる必要はなく、木陰で過ごすだけでも◎



◎近いところを見る作業では注意しましょう

近作業の増加で近視になる確率が上がるのは事実ですが、近作業をしないということは現実的ではありません。これまでの研究から、近作業をするときは、少なくとも 30cm 以上離して作業すること、20~30分に一度は遠くを見て連続させないことが、近視予防に効果があることが証明されています。

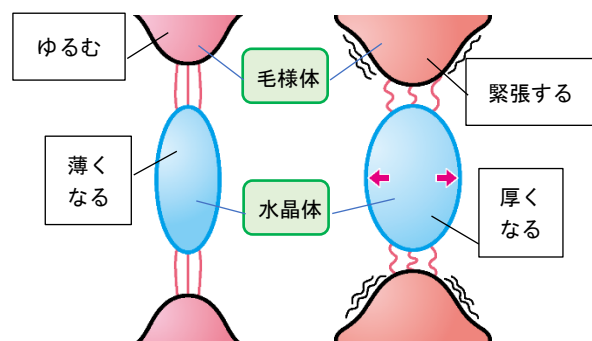




目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水晶体の厚さを調節することで、私たちは物をはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水晶体を薄くしてピントを合わせ、近くを見るときは、緊張して水晶体を膨らませてピントを合わせます。

そのため、近くのものを見続けると筋肉が緊張し続けてしまい、水晶体が薄く戻らなくなってしまいます。これが近視です。近視にならないように



近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかりました。例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍も高いことがわかっています。子どもたちが障害にわたり、良好な視力を維持するためには、小児期に近医の発症と進行を予防することが大切です。