

# 保健だより 10月

令和5年10月2日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。

下の表は、1学期の視力検査の結果です。B（0.9）以下の人には黄色い「健康診断結果のお知らせ」を配付していますので、眼科医を受診することをおすすめします。（人）

		ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	ぜんこう 全校
ら が ん し り よ く 裸眼視力	A (1.0以上)	72	48	60	46	45	37	308
	B (0.9~0.7)	25	23	40	17	17	21	143
	C (0.6~0.3)	11	19	16	27	27	19	119
	D (0.3未満)	0	5	9	12	15	26	67
	1.0未満の割合	33%	49%	52%	55%	57%	64%	52%

## みなさんのふだんの習慣をめーちゃんが判定！

みなさんの目は、みなさんのために毎日働いています。そのため疲れていますが、さらに疲れてしまうようなことをしていませんか？今日は目のキャラクターの「めーちゃん」が、Aさん、Bさん、Cさんのふだんの習慣をO×で判定します。



①携帯型ゲーム機でゲームをすることに夢中なAさん。「ゲームって面白いよね」集中すると、時間があっという間にたつんだ。まばたきが減っているかもしれないけど、気にしていないよ。あと、休けいは全然しないんだ。いいところでやめるのは、もったいないんだもん」と言います。Aさんのこの習慣、Oでしょうか×でしょうか？めーちゃんの判定は？

②×です。Aさんも言っていますが、ゲームなどに夢中になると、まばたきの回数が減るので、目がかわきやすくなります。また、ゲームの中で動くものに合わせて目を動かすので、目が疲れます。ゲームをしたり、タブレットやスマートフォンなどを使ったりするときは、1時間に一度、15分位は目を休めましょう。





③スマートフォンでいろいろ見たり、調べたりすることが好きなBさん。「寝る直前まで、ベッドでスマートフォンを使っているよ。スマホを使っていると、夢中になっちゃって、なかなかやめられないんだよね」と言います。Bさんのこの習慣、Oでしょうか×でしょうか？  
めーちゃんの判定は？

④×です。スマートフォンなどの画面からは、ブルーライトという光が出ています。このブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、からだをめぐめさせます。そのため、寝る前にブルーライトが目から入ると、脳が「今は昼間なんだな」と勘ちがいして、眠りにくくなってしまいます。ですから寝る1時間くらい前にはスマートフォンなどを使うのはおしまいにしてしまおう。また、早く寝ることで目が休まります。



⑤本を読むのが大好きなCさん。「本を読むときは、寝転がったり本に顔を近づけたりしないよ。ちゃんと座って読むよ」と言います。Cさんのこの習慣、Oでしょうか×でしょうか？  
めーちゃんの判定は？

⑥Oです。寝転がって本を読むと、左右の視力に差が出やすくなって、視力が下がる原因になります。また、顔を本に近づけすぎるのもよくありません。本を読むときは正しい姿勢で、部屋は明るくして、手元が暗くならないようにしてください。また、目と本の間は30cmはあけるようにしましう。



⑦寝転がって本を読んでいた女の子も、椅子に座って正しい姿勢で本を読むようになりました。10月10日は「目の愛護デー」。自分の目を大切にする生活を送ってくださいね。