

尿検査の予定

10/23 (水) 24 (木) 25 (金)

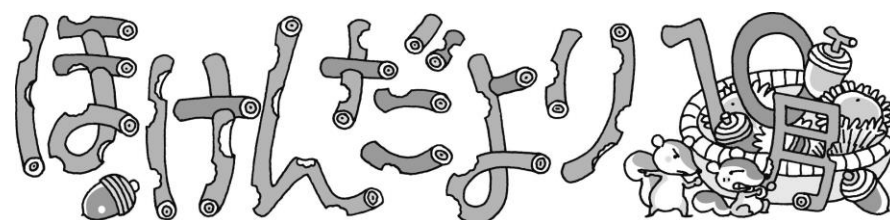
10/22 に容器等を配付します。

- 提出場所は、3日間とも教室です。
- 今回提出できない人は、保健室や担任の先生に伝えてください。

2次検査は、11/13 (水)・14 (木) です。

*** 色覚検査について ***

1年生の希望者対象に実施します。後日プリントを配布しますので保護者の方と相談して「色覚検査希望調書」を提出してください。
実施時期は期末テスト後の予定です。



令和6年10月1日(火) 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

9月下旬まで暑い日が続いていましたが、朝晩ずいぶん涼しくなり過ごしやすい気候になってきました。

今月は体育大会と三中祭が予定されており、昨日から取り組みが始まっています。疲れの蓄積は体調を崩すだけでなく集中力も低下するので、早めのリフレッシュを！

行事の取り組み中や本番で自分がケガをしたり、周りの人にケガをさせたりしないように気をつけましょう。



視力検査のA B C Dって?

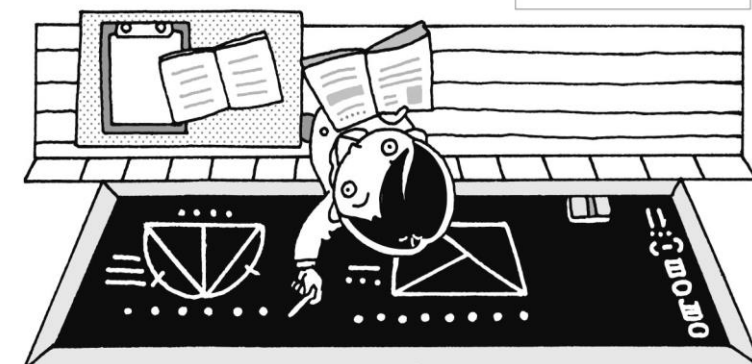


A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えない

C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



健康
カレンダー



毎日、起きている間はずっと働き続けている「目」。テレビやゲームは控えめに、暗い部屋での読書も視力低下の原因になります。疲れてしまう前に目にも休養を。

メガネやコンタクトレンズの度数は、適正ですか？
視力低下が進んでいたり、左右で差があったりする場合は目が疲れやすくなるので、眼科医等と相談して今の自分に合ったものを使用してください。



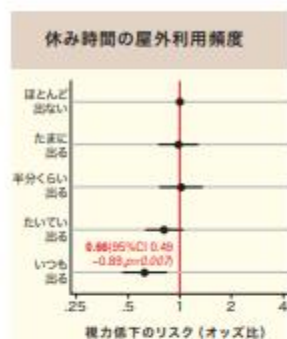
視力低下や近視の予防にできること① 屋外で過ごすことを増やしましょう。



▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

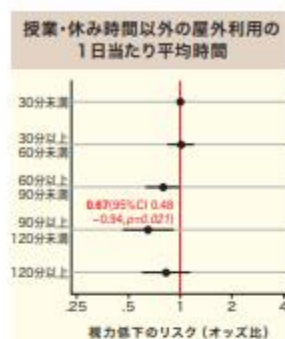
近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下^(※6)との関連が小さいことが示唆されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に裸眼視力Aだったが、調査最終年度に同B、C又はDであったことをいいます。



▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間（登下校の時間は含みません。）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ました。



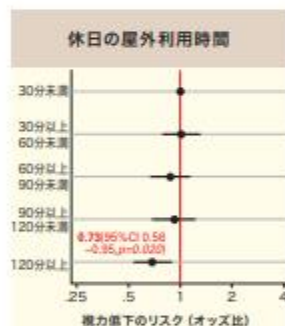
〔注〕各層について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1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ました。

❗ 屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要がありますため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすようにしましょう。



〔注〕層別について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

よくある質問

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある？

A. 効果があります。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要がありますため、木陰などで過ごすようにしましょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい？

A. 複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。



〔注〕本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

視力低下や近視の予防にできること② できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。



▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近視に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」については、半数～7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めたが守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無



▶ 近い所を見る作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30cm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、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



よくある質問

Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるとつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



〔注〕本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。