

はやり目10月

令和7年9月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川悦子
養護教諭

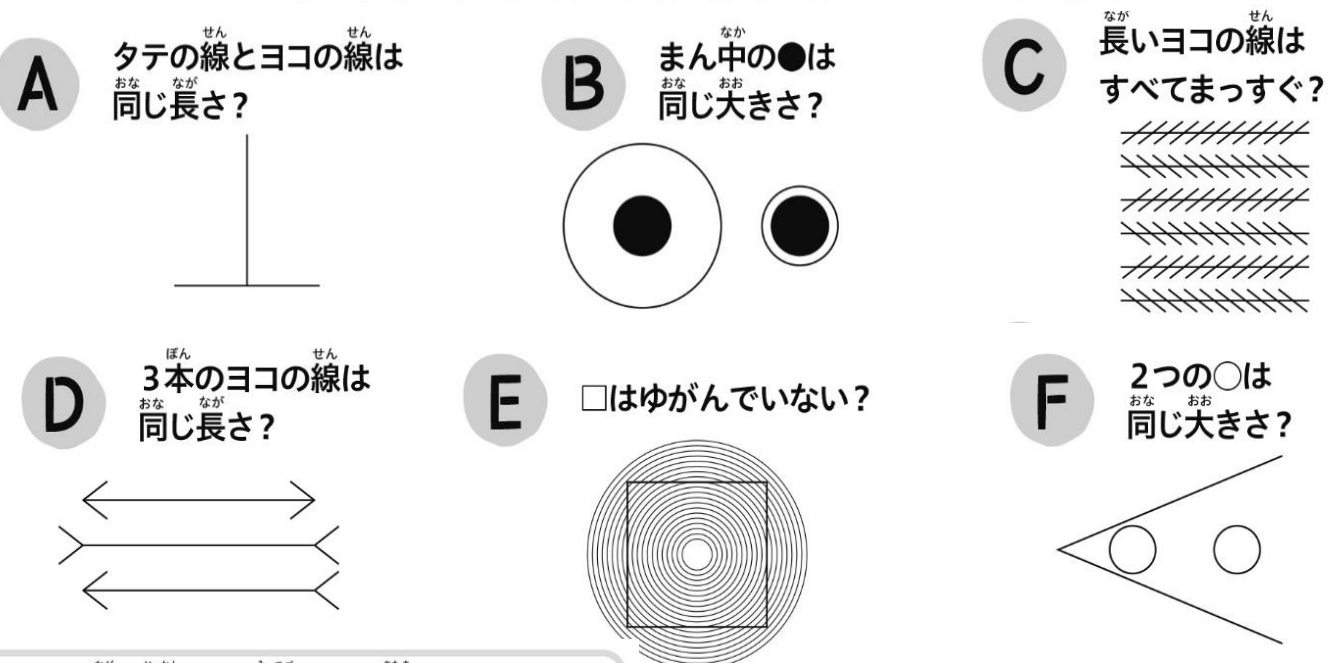


読書やスポーツ、芸術など様々なことをするのにちょうど良い気温になってきました。皆さんはどんな秋を過ごしますか？私は、大好きなぶどうをたくさん食べる食欲の秋になりそうです。冬が来る前に、ほっときもちも安らげるといいですね。



がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

見え方のフシギ 目の「さっかく」



見るときの注意
長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいをとみましょう。

A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

保護者の方へ

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

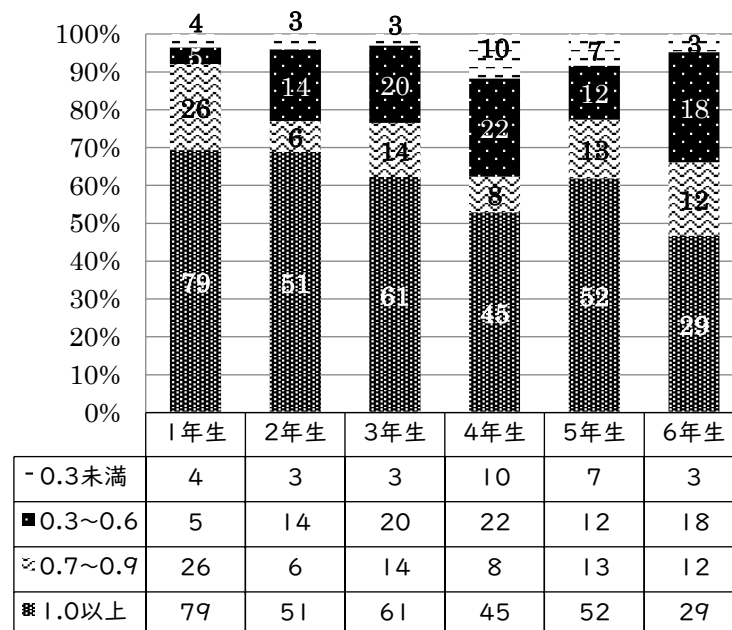
ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

視力検査の結果から

視力検査結果



10月10日は目の愛護デーです。横に傾けると目の形に見えることから、制定されました。

今年度は矯正をしている児童については裸眼視力を測定していないため、全体的に良い結果となっていますが、学年が上がるごとに視力が低下していることが分かります。

学校での視力検査はスクリーニングですので、病院での検査結果と違うこともあると思いますが、見えにくさを訴えている児童が増えているように感じています。一度近視になると、視力は元に戻らないそうです（軸性近視の場合）。視力低下を防ぐためには、予防が大切です。家庭でも、メディアとの付き合い方や、生活習慣を再度確認してみてください。

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも別々のものを使う



不用意に目にさわらないようにする



石けんを泡立てて手をよく洗う