

ほけんだより 10月

令和8年10月1日
美浦特別支援学校
保健室

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、今月は「目」に関する内容が盛りたくさんとなっております！ぜひお読みいただき、この機会にお子さんの普段の生活の様子や、目の健康について意識していただけると幸いです。



10月の保健目標「目を大切にしよう」

今年度の視力検査では、視力1.0未満の児童生徒が、全体の約60%を占めていました。

一般的に、子どもたちの「裸眼視力1.0未満」の原因の多くは近視によるものと言われています。

近視が強くなると網膜剥離や黄斑変性症などの合併症を引き起こしてしまう可能性が高まります。さらに、将来的な合併症だけでなく、物が見えにくいと黒板やモニターの文字なども見えず、授業の内容がわからないなどの影響も考えられます。

今回は近視の進行をおさえる3つの習慣をご紹介します。できるところから取り組んでみましょう！

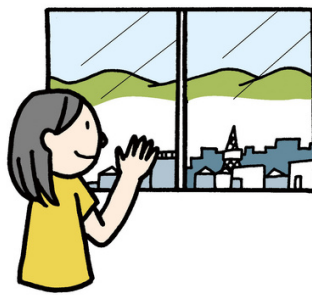
それは見えにくいサインかも！



①本や画面から 目を30cm以上離す



②30分に1回は 20秒以上遠くを見る



③外で1日2時間活動する (暑さ対策も忘れずに！)



春に行った視力検査の結果が「B」以下だったり、最近見えにくそうにしていたりする場合は、ぜひ眼科受診をお勧めいたします！また、受診後は、検査結果のお手紙についている「受診報告書」の提出もあわせてお願いいたします。



目のキズつき注意報！



かゆくて擦ると...

- さらにかゆくなる
- 角膜や結膜が傷つく
- 視力低下・網膜剥離のリスク

- まぶたも...
- 皮膚のたるみ・色素沈着
- 眼瞼下垂



洗ってスッキリ！

秋の花粉が飛んでおり、目がかゆくなる人も出てくる時期です。かゆいからといってゴシゴシ擦ってしまうと、目やその周りにいろいろな悪影響があります。水で洗ったり、清潔な濡れタオルなどでゆるやかに冷やしたりしましょう。