

だんだんと秋を感じる季節になってきましたね。まだまだ昼間は暖かいですが、朝や夜は涼しくなってきました。寒暖差で体調をくずさないように、上着を着るなど、気温に合わせて服装を調節してください。そして、あっという間に過ぎてしまう秋！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などたくさんの秋があります。過ごしやすい今の季節に、いろいろなことに挑戦してみてください。

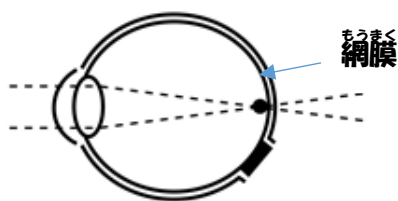


目をたいせつにしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。一年の中でも特に目を大切にしようという日です

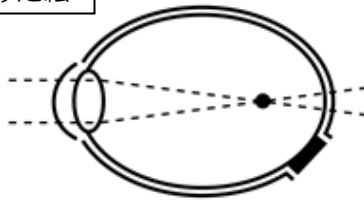
近視とは??

近視にもいくつか種類はありますが、最近の子ども達の多くは「眼軸長」と呼ばれる目の奥行き（き）の長さが伸びすぎて、網膜（もうまく）にピント（ぴんと）が合わなくなるものです。身長（しんちよう）が伸びる時期（じき）に眼軸長（がんじくちよう）も伸びていきます。そのため、成長段階（せいちょうだんかい）にある子どもは近視（きんし）を発症（はっしょう）しやすいのです。



正常な視力の目・・・網膜（もうまく）にピタリとピント（ぴんと）が合って、はっきりと物（もの）が見えます。

目を横（よこ）からみた絵（え）



近視（きんし）の目・・・網膜（もうまく）より手前（てまえ）にピント（ぴんと）が合（あ）ってしまう。近く（ちかく）は見える（みえる）が遠く（とく）はぼやけて見えにくい（みえにくい）。

目を守（まも）るために、今（いま）できることをしよう！

外（そと）に出て日光（にっこう）をあびよう！

外（そと）に出て太陽（たいよう）の光（ひかり）をあびましょう。外（そと）での活動（かつどう）時間が長（なが）ければ近視（きんし）になるリスク（りすく）が低（ひく）くなると言（い）われています。



近く（ちかく）を見る作業（さぎよう）は休（やす）みながら

スマートフォンやゲーム、読書（どくしょ）など近く（ちかく）を見る作業（さぎよう）を長（なが）く続（つづ）けると目（め）に負担（ふたん）がかかります。目（め）を休（やす）めるため（ため）にも、1時間（じかん）に、5～10分（ぶん）ぐらい遠（とく）くを見て休（やす）むようにしまし（し）ょう。



バランスの良（よ）い食（しょく）事も大（だい）切（せつ）！

目（め）の健康（けんこう）を守るため（ため）に栄養（えいよう）を紹介（しょうかい）します。

アントシアニン・・・目（め）の疲れ（つか）れを取（と）ります。ぶどう（ぶどう）やナス（ナス）に多（おほ）く含（ふく）まれています。

ルテイン・・・目（め）を守る働（はたら）きがあります。ブロッコリー（ブロッコリー）やほうれん草（ほうれんそう）に含（ふく）まれています。

ビタミンA・・・目（め）を健康（けんこう）に保（たも）つ働（はたら）きがあります。にんじん（にんじん）やカボチャ（かぼちゃ）に含（ふく）まれています。



おうちの人と一緒に読んでください。



視力1.0以下の子どもが増えている？

2021年に全国の子ども健康診断の結果の調査が行われました。その中で、視力1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。約30年前の結果と比べてみましょう。

	小学生(しょうがくせい)	中学生(ちゅうがくせい)	高校生(こうこうせい)
1992年(ねん)	22.5%	45.6%	59.2%
2021年(ねん)	36.87%	60.66%	70.81%

2021年では小学生の3人に1人が視力1.0未満です。30年前の約5人に1人と比べると、とても増えていることがわかります。しかも年齢が上がるにつれて、その割合は増えています。視力1.0未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いです。

近視になったらなぜ困るの？



もし近視になってしまっても、「メガネやコンタクトレンズをつければ、見えるようになるから大丈夫」と考えている人はいませんか。それは大きな間違いです。近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離などのさまざまな目の病気になる確率が高くなってしまいます。近視がない人と比較して、強度の近視になると10倍以上も目の病気になるリスクが高くなってしまいます。しかも、近視は低年齢であるほど進行しやすいことがわかっています。そのため小学生のうちに発症してしまうと、強度の近視になってしまう可能性が高いです。

	緑内障(りょくないしょう)	網膜剥離(もうまくはくり)
弱度近視(じゃくどきんし)	4倍(ばい)	3倍(ばい)
強度近視(きょうどきんし)	14倍(ばい)	22倍(ばい)

10月視力検査のお知らせ

10月23日に1年生、2年生、3年生、10月25日は4年生、5年生、6年生の視力検査を実施します。ハンカチとメガネ(メガネをかけている人だけ)を忘れずに持ってくるようにしましょう。検査の結果は、健康の記録でお知らせします。おうちの人と一緒に確認してください。