

すこやか

2025. 10. 6
上越市立板倉中学校
保健室 No.6



「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じますね。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので喉を痛めやすくなります。朝晩の温度差も大きい時期ですので、うがい、手洗い、マスク、服装などで体調管理をしっかりとしていきましょう。



黒板の文字、しっかり読めていますか？

1学期の健康診断で視力検査をしました。視力検査の目的は、学校生活に支障のない見え方であるかどうかを調べることです。下の表は、視力と見え方の目安を示したものです。板書が見えにくいと学習能率が上がらないだけでなく、授業内容の理解にも影響が出てくる可能性があります。

判定	視力	見え方の目安
A	1.0 以上	教室のどの席からでも黒板の文字が読める。
B	0.7～0.9	教室の後ろの席では黒板の文字が読みにくいことがある。
C	0.3～0.6	教室の真ん中より前の席なら黒板の文字が読める。
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が読みにくい。

※裸眼視力が低くても、メガネなどでB以上の矯正視力が出ている人はおおむね問題ありません。

学校で行う視力検査は、スクリーニングと言って受診が必要か、そうでないかをふるい分ける基本的な検査になります。検査の環境が十分ではないため、正しい視力は眼科で精密検査を受けないと分かりません。まだ受診をしていない人は、一度眼科で検査を受けることをお勧めします。

なお、保健室では希望する人に「視力検査」を行っています。最近見え方が気になるという人は気軽にどうぞ。



西階段踊り場の保健コーナーも見に来てね

【お知らせ】10月23日（木）は秋の歯科検診があります

当日は、朝の歯磨きを丁寧にしてください。

なお、春の検診の受診率は10月1日現在、右の一覧のとおりです。“口は健康の入口”と言われます。忙しい中とは思いますが、秋の検診までに受診、治療を済ませるようにしましょう。

学年	受診率
1 学年	41.4%
2 学年	16.7%
3 学年	26.1%

裏面もあります

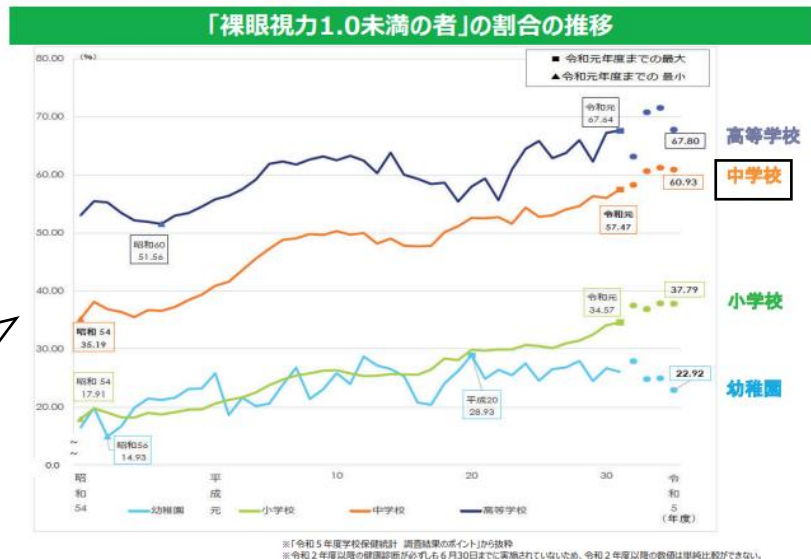
自分の目の健康は自分で守ろう

▶近視の現状 裸眼視力 1.0 未満の生徒の割合が増加している

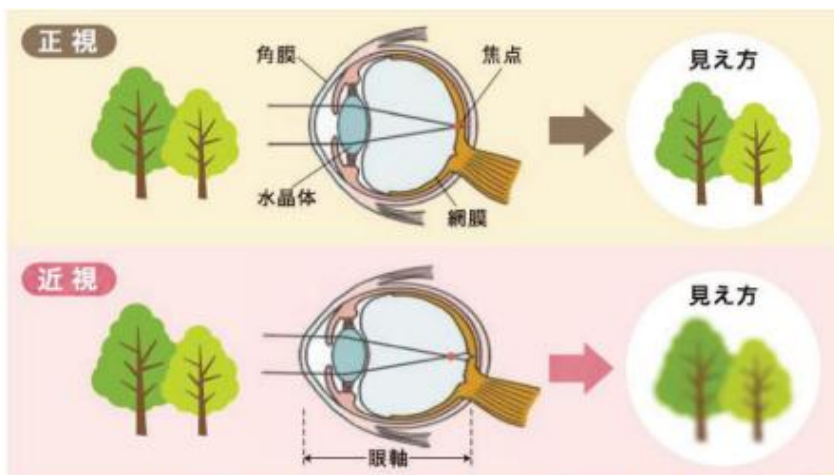
裸眼視力 1.0 未満の中学生の割合は、令和 4 年度が 61.23% で、40 年前と比較すると 26 ポイント増えています。10 人中 6 人は、裸眼視力 1.0 未満という現状です。

令和 7 年度の板倉中学校の結果は 63.9% でした。

このような現状について、あなたはどのように思いますか？



▶近視のリスク 近視は、将来の“目の病気”との関連が大きい



出典：近視について解説した資料（文部科学省 令和 6 年 7 月）

近視のほとんどは軸性近視です。軸性近視とは、「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」ですが、眼軸（左の図参照）が伸びて眼球の形がゆがむことによって、将来“白内障”や“緑内障”、“網膜剥離”などの病気が発症しやすくなることが分かってきています。

▶視力低下の予防 長時間、近い所を見る作業に気を付ける

近年の近視の要因として、屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）の増加等が指摘されています。スマホやタブレットが手放せない時代になってきていますが、今ある視力をこれ以上低下させないように、以下のことをできる範囲で実践していきましょう。

☑学校の休み時間や休みの日は、屋外で過ごす時間を増やす

☑近い所を見る作業を行う際は次のことを意識する

- ★本や画面から 30 cm 以上、目を離す
- ★30 分に 1 回は休憩し、体を動かす（目を休める）
- ★暗いときは明かりをつけ、部屋を明るくする



※引用、参考資料：文部科学省 HP R6.7 月 児童生徒の近視実態調査事業「子供の目の健康を守るための啓発資料」