

保健だより

家庭数で配布してください



令和8年10月
和みの学び舎
世田谷区立東玉川小学校
校長 依田 哲治
養護教諭 阿相 和代

10月10日は 目の愛護デー👁️

数字の「10」を横にすると、眉毛と目の形に見えることから「目の愛護デー」と定められました。一年に一度のこの日に、目を大切にする生活を始めてみるのも良いですね。小さな良い習慣の積み重ねで近視の進行も防げます。

あなたは「近視」ですか？

子どもたちの近視の割合は、全国的に増加しています。遺伝だけでなく、現代の生活スタイルや環境が原因になっているということは、保護者の皆さんもよくご存知のことと思います。

「近視」は眼球が変形してピントが合わない状態です。図のように、本来は目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結ぶのですが、**近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっている**ので、網膜の手前で像が結ばれます。そのため、ピントが合いません。しかも、**前後に長く伸びた眼球は、自然に元の形に戻ることはありません**。



※日本近視学会 HP より

近視の原因「遺伝 vs 環境」

近年では、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。ポータブルゲーム機、スマートフォンやタブレットの普及、コロナ禍でデジタル化も進みました。「これらを毎日使用する＝近くを見るために一生懸命目の筋肉を使う」ということなので、成長途中の目は、眼球を変化させてピントを合わせるのを手伝います。そして、結果的に近視が進んでいくのです。

近視をそのままにしているとどうなるのか？

近視が強くなると「緑内障」になりやすくなったり、病的な近視に進んだりすることもあります。眼科専門医の指導を受けながら、近視の進行を予防する生活スタイルを探していくことが大切だと思います。現代では、子どもも大人も多くの人が近視になっていますが「矯正して見れば良い」では済まないものもあります。

目に良い食べ物を知っていますか？ ※代表的な食材を紹介します。

ビタミン A（目の表面を覆う膜などを健康に保つ）・・・鶏・豚レバー、うなぎ、人参、ほうれん草

ビタミン B1（目の疲れをやわらげる）・・・豚肉、玄米、大豆、豆類

ビタミン B2（目の細胞の成長や回復を助ける）・・・豚・牛レバー、うなぎ、納豆、卵

アントシアニン（目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりする）・・・ブルーベリー、カシス、黒豆、紫芋

ルテイン（目の病気の症状改善や予防につながる）・・・ほうれん草、ケール、ブロッコリー、小松菜

この漫画を見てください。

学校で行う視力検査の様子を、とても忠実で楽しく描いていて、見ながらクスツと笑ってしまいました。

本当にこの通りのことが、どの学年でも見られます。特に、入学したての1年生は「これはどこ？」と方向を聞くと「真ん中!」と答える子もいて本当にかわいらしいです。

子どもたちにとって、視力がどんな結果であるかは、とても気になることなのです。



ひがたま学校保健委員会のお知らせ

本校では、4年生児童が健康に関する学びを通して、自分たちの生活に活かしていきたいことを発表しています。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方や教職員が一同にそろい、保護者の皆様は、どなたでもご出席いただけます。

今年度は、保護者の皆様から学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方への質問も受け付けます。質問はすぐ一で送信しますので、そちらにご入力ください。会の内容詳細については、後日お知らせしますが、先に日程をお伝えします。一人でも多くの方が見に来てくださると、子どもたちが学ぶ励みになります。お子さんが他の学年という方も、ぜひお越しください。

開催日：12月9日(水) 13:30～

場 所：東玉川小学校体育館

