

# 喜多方一中学区 学校保健委員会だより



平成28年12月

【事務局】

喜多方市立

第一中学校

## 平成28年度 第2回喜多方一中学区学校保健委員会 が開催されました。

11月22日(火) 喜多方市立第一中学校で第2回喜多方一中学区学校保健委員会が開催されました。

講師 いとう眼科 院長 伊藤 陽一先生

\*「児童生徒の屈折異常について」について、目の起源、構造、働き  
近視の原因、近視進行予防の現状についてお話をいただきました。

ー視力1.0未満の割合の表よりー

昭和45年度は小学生(11.3%) 中学生(21.3%) 高校生(39.6%) 平成24  
年度は小学生(30.7%) 中学生(54.4%) 高校生(64.5%)

となり、中高生では2倍、小学生においては3倍も視力低下が進んでしまっ  
ていることがうかがえます。



近いものを見る時間と関係しているのではと言われています。(携帯ゲーム・スマホ・パソコン・読書・学習)

遺伝においては両親のどちらも近視でない子供に比べ、両親の片方が近視である子ども・・・2倍  
両親の両方が近視である子ども・・・8倍

環境においては30分以上連続して読書する小児はそうでない小児に比較し1.5倍近視になりやすい。  
30cmよりも短い距離で読書する小児は30cm以上離して読書する小児に比較し2.5倍近視になりやすい。

屋外活動が多い(1日2.8時間を超える)ことは、より近視になりにくい。  
1日の屋外活動が1時間増加するごとに屈折度が遠視側になり、より近視になりにくい。

[Sydney Myopia Studyより]



### 目に負担をかけない生活を！！

「正しい姿勢で読書や勉強をしよう」「目と本の距離を30cmとりましょう」「携帯ゲームは30分以内  
にしなさい」 プラス 「体育や部活動や家庭等で積極的に運動や活動をしなさい」

### 小学6年生に心の健康教室を行います

「心の健康教室」は、卒業・進学と環境や大きく変化し、心が大きく揺れ動く時期にある子どもたちに、『自信を持って未来へ進んでほしい。』という願いからスタートし、今回で5回めとなります。講師の先生は第二小学校スクールカウンセラー齋藤紀子先生です。お楽しみに！！

冬休みは、かぜやインフルエンザ、けがや事故に注意をして元気に過ごして下さい。

### 冬休みも「ヘルシートライ」で規則正しい生活を送りましょう！！

楽しい行事がたくさんある冬休みは、どうしても生活が乱れてしまいます。冬休みの「ヘルシートライ」は、平成29年の1月4日から1週間実施します。「一年の計は元旦にあり。」来年1年間の健康目標をしっかりと立て、お子さまが3学期も元気にスタートできるようにご協力をお願いいたします。

夏休みの結果から、冬休みは特に、決まった時間に排便をする、帰宅後の手洗い・うがい、食後の歯みがき、TV・ゲームは時間を決めておこなう等についてもう少しがんばってほしいと思います。また、暮れの大掃除等では、すすんで手伝いをするよう声をかけてください。

児童・生徒・保護者のみなさま 各種調査のご協力ありがとうございました  
**視力検査結果（3年前と今年度の比較）結果は・・・**

