

ほけんだより

令和7年10月
船橋中学校
保健室

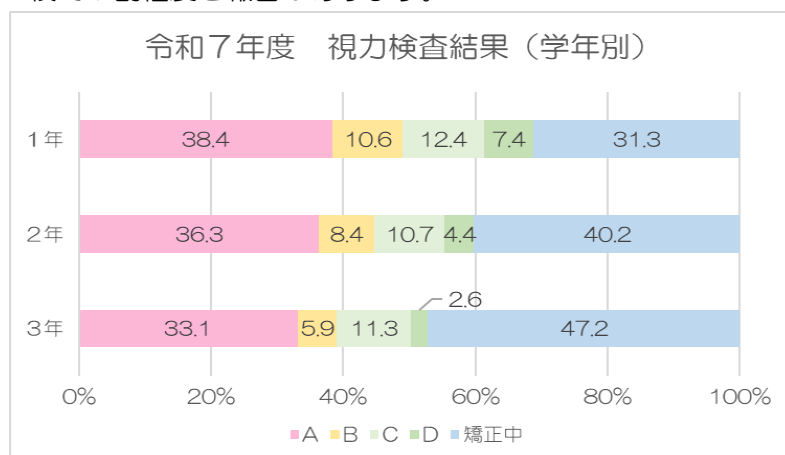
ようやく朝・夕方が涼しくなり、日に日に秋らしくなってきました。しかし、日中は夏のように暑い日もあり、1日の気温差が大きいので、この時期は体調を崩しやすくなります。気温や体調に合わせ、着るものをこまめに調節しましょう。

[10月の保健目標]

目を大切にしよう

視力低下に注意しましょう。

文部科学省が行う令和6年度学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で3割を超えて、中学校で6割程度、高等学校で7割程度と報告があります。



令和7年度船橋中学校の視力検査の結果では、裸眼視力1.0以上の割合は、学年が上がるにつれ、下がっているという、一般的な傾向が本校でも見受けられました。

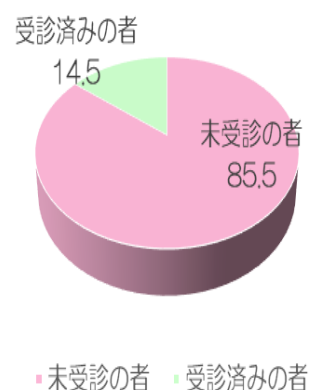
タブレットやスマートフォンの利用等により、目が疲れている人も多いかもしれません。普段から目に優しい生活を心掛けることが大切です。

視力検査の結果、「裸眼視力：B以下」と「矯正視力：C以下」の生徒へ治療勧告書を配付しました。

受診勧告が出された生徒は、517名でしたが、10月現在受診した人は、14.5%と過半数がまだ受診できていない状況です。

普段の生活の中で、「見えにくい。」と感じることがあったら、眼科を受診しましょう。また、眼鏡やコンタクトレンズの度数調整も、定期的に眼科で検査しておきましょう。

令和7年度 視力検査の受診率



未受診の者 受診済みの者

スマホ老眼
に注意！

目にやさしい生活をしよう

普段から、目に優しい生活をしていますか？次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



目は知らず知らずのうちに酷使しています。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心掛けることが大切です。

またプラスαとして、積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

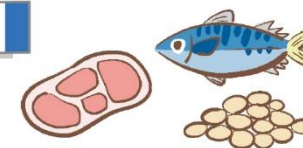
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



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します。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



スマホ老眼とは？

スマートフォンやタブレットの長時間使用で、目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まることで、一時的にピント調節が上手くできなくなることをいいます。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマートフォンの長時間使用には、注意が必要です。



1時間に1回は、休憩することや、遠くの景色を見たりすると、症状の軽減や予防になります。

スマートフォンやタブレットの使い方を振り返ってみましょう。また、スマートフォンやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

このような症状が出たら注意が必要です