

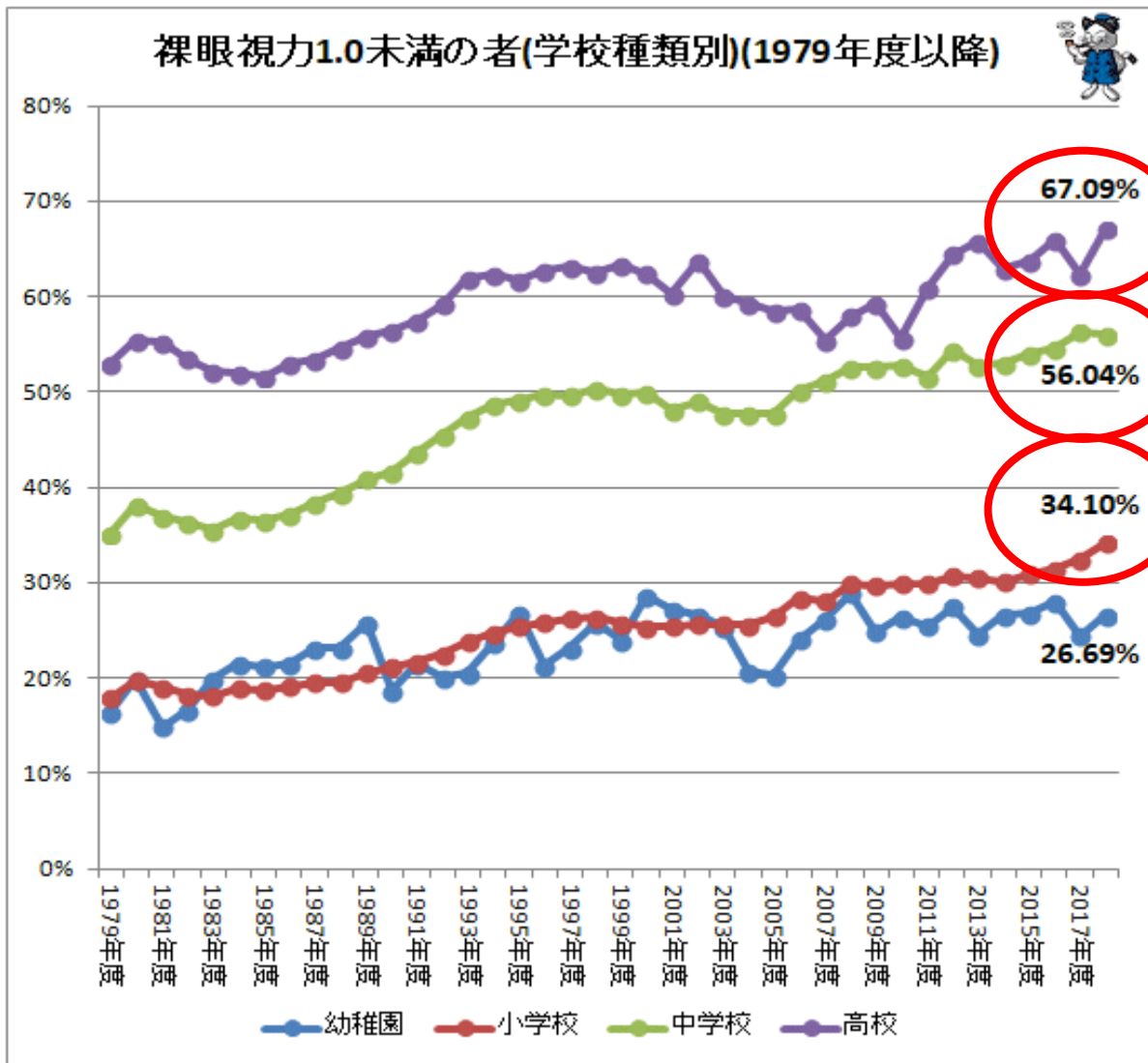
# 健康な体・心

令和元年10月1日  
白川郷学園 保健室  
No.9



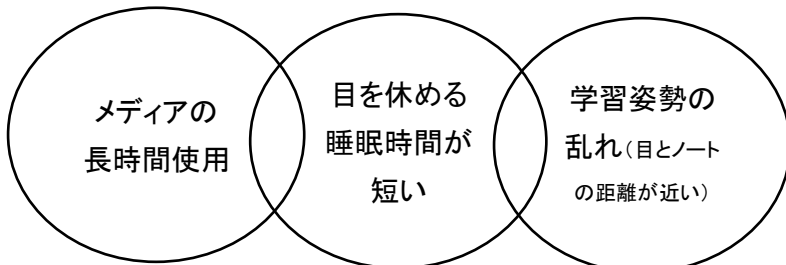
## 目の健康を考えよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。健康・保健面では、今月は目の健康を考える月、目を大切に  
にする月にしましょう！ ～【文部科学省：学校保健統計調査】より～



文部科学省による全国の調査の学校保健統計によると、視力が1.0未満（判定：B以下）の児童生徒の割合が、1979年（昭和54年）から年々上昇していき、過去最高になったことがわかります。文部科学省では、「生活習慣の変化」や、「ゲームやスマートフォンの長時間利用」が影響しているのではないかと分析しています。

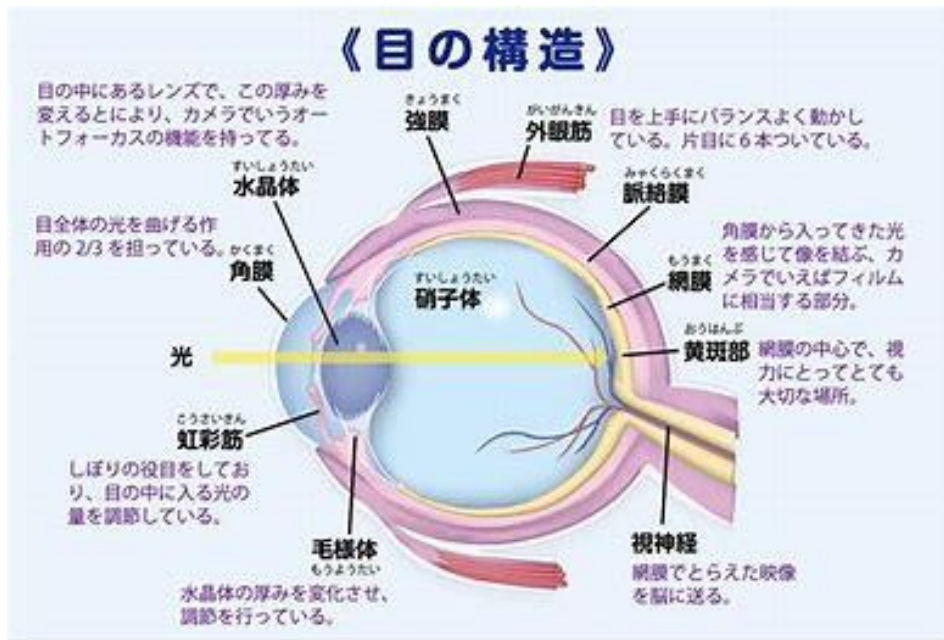
～視力低下の原因として考えられる生活習慣～



視力低下が進むと、緑内障や網膜剥離、白内障などのリスクが高まるという報告もあります。自分の目の健康のためにできることを考えて、生活を改善していきましょう！

# 体ってすごい！～目のお話～

目は、カメラのような働きをしています。



上の図以外にも、「涙」目の表面を乾燥から守る、「まつ毛」ゴミや埃から、眼球の前面を守る、「まぶた」まばたきをすることで、眼球を保護する、「目の白い部分・まぶたの裏側の結膜」常に粘液を出して、目にうるおいを与え、細菌やウイルスから目を守る」という働きがあります。目は、たくさんのものから守られながら、役割を果たしているのです。見えることに感謝しましょう！

数人の生徒から  
質問がありました！

## 目の結膜炎「流行性角結膜炎」とは…

【原因】 アデノウイルス

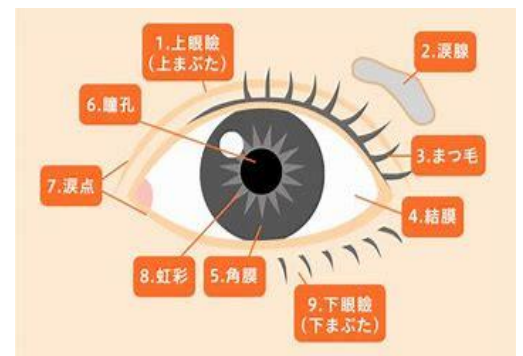
【症状】 目が赤くなり、目やに・涙が出る。また、目がゴロゴロしたり、痛みがあることがある。

【潜伏期間】 1～2週間 一年を通して感染することがある。

【感染経路】 指やタオルを介しての接触感染、咳やくしゃみなどの飛沫感染。

【その他】

治るまでに2～4週間かかる場合もある。片目だけに症状が出ていても、数日後にもう片方の目に症状がでることがある。



## ～\*お知らせ\*～

10月の昼休みに、1日5名ずつ視力検査を行います。7年生から出席番号順で行うので、眼鏡を持っている生徒は持ってくるようにお願いします。

## ◇保護者の方へ◇

10月に今年度2回目の視力検査を行います。検査の結果、B以下（1.0未満）の場合は、専門医による検査を勧める用紙をお渡ししますので、速やかな受診をお願いします。A（1.0以上）の場合は用紙を出しませんので、ご了承ください。