

2025年 12 ほけんだより

12月9日発行

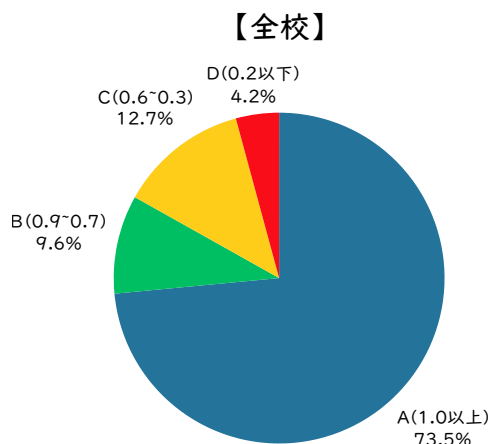
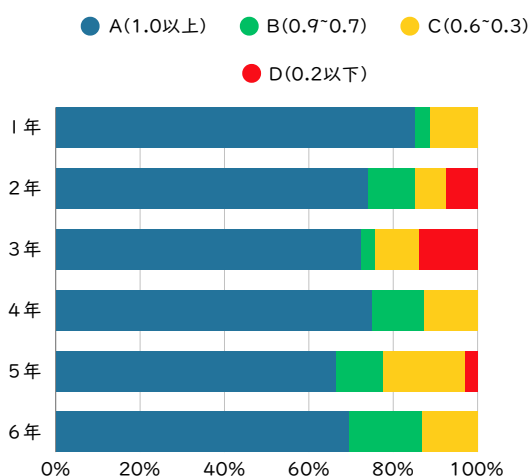
青木小学校

保健室



目の健康を考えよう

11月の体重測定といっしょに、視力検査を行いました。各学年の視力の状況は下のグラフのとおりです。（今回は、メガネをかけている人は、メガネをかけた視力でグラフを作っております）



これまで小学校の保健の課題はむし歯をどうするか、ということでしたが、令和6年の長野県保健統計調査の結果によると、むし歯がある人が32.3%に対して、裸眼視力1.0未満の人が33.9%と、視力がより大きな課題であるという結果になりました。また、小中高すべての校種で視力が一番の課題になっています。

むし歯がある人より
視力1.0未満の人の割合が
多くなったんだって！
(小学生)



外で遊ぼう、近くを見続けないようにしよう

近年、近視が進むと、メガネやコンタクトが必要になるだけではなく、将来、目の病気になる危険性が高くなると言われるようになりました。視力低下や近視の予防として、「屋外ですごす時間を増やすこと」「できる限り、近いところを見る作業は短くすること」が重要だと言われています。

ほけんだよりと併せて、「こどもの視力低下ガイドブック」「こどもの目の健康ガイドブック」をお配りしましたので、ぜひご一読ください。どちらのガイドブックでも第一の予防策に「外での活動」がすすめられています。おうちの方からも、「外で遊ぶこと」や「一緒に散歩すること」などの声掛けをしてみてください。

