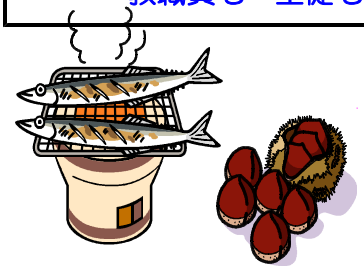
令和５年度　１０月０２日　１０号

教職員も　生徒も　**挑　戦　！**



○○　の　秋

　猛暑だった夏も終わり、１０月になると朝晩が寒く感じられ、すっかり秋に。これから日中は一番過ごしやすい季節となります。そして家庭学習や運動、読書、趣味に集中して取り組める時期になってきます。食べるものも美味しいものがたくさん出てきます。
　さて、この記事を読んでいるみなさんは、「○○の秋」の○○に、どのような言葉が入りますか？秋を存分に満喫してください。

少年の主張　県大会　（９月１６日）

　県内各地区の代表、１６人が県公社総合ビルに集まり、発表会が行われました。各地区の予選を突破してきただけあって、全員が気持ちのこもった素晴らしい主張を繰り広げました。もちろん本校の代表生徒もその中で力を発揮することができました。本当に頑張りました！

選挙運動開始　（９月１５日から）

　１５日の朝、生徒玄関前から「おはようございます」の元気な声が聞こえてきました。いよいよ選挙運動が始まる合図です。またこの日からお昼の放送で、当選したら取り組みたいこと、頑張ってみたいことを、全校の生徒に発表しました。選挙までもう少しです。自分の取り組みたいことをできるだけアピールしてください。

体育祭　（９月２２日）

　前日まで熱中症を大変心配していたのですが、当日は曇り空、ときどき小雨の中で体育祭を行うことができました。
　今年のスローガンは「最高で最強！　仲間と共に掴め！　勝利という名の伝説を！！」です。このスローガンにありますように、生徒は「仲間と共に」勝利を掴めるよう、競技に、応援に真剣に取り組んでいました。また他学年の競技の時も応援する姿が見られ、全校生徒がつながることができた最高の体育祭になりました。これも体育の時間から生徒主体で練習してきた成果だと思います。
　生徒のみなさん、本当に頑張りました！　お疲れ様でした！！

10月10日は目の愛護デー

スマホやタブレット、ゲーム等で昔より目を酷使する機会が増加しています。
文部科学省より「子供たちの目を守るために」という資料が届きましたので、ぜひご覧ください。

子供たちの目を守るために

～知っておきたい近視の知識～

❶ 近視の子供が増加しています

▶近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。

▶文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。**※

▶近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています（宮浦ほか.2022）。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移

出典：文部科学省「学校保健統計調査」

❷ 近視が進行するとなぜ悪いの？

▶近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。

▶しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

▶右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になりやすいということを意味するものではありません。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数（単位：D）	後発白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視（-0.5≧SE>-3.0）	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視（-3.0≧SE>-6.0）	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視（-6.0≧SE）	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

❸ 近視を防ぐための生活習慣は？

❶ 外で過ごす時間を増やしましょう！

▶日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすと良いことが分かっています。**

▶屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。**

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。

※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

❷ 近い所を見る作業では注意しましょう！

▶近い所を見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいことが分かっています。

▶読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- **対象から30cm以上、目を離す**
- **30分に1回は、20秒以上、目を休める**
- **背筋を伸ばし、姿勢を良くする**
- **部屋を十分に明るくする**
- **使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する**

▶（公社）日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会HPはこちら▶

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

文部科学省