



# 保健だより

5月

令和6年5月9日  
熊谷市立富士見中学校

新年度の環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身の影響が、5月の連休明けにあらわれることがあります。

なんだか体がだるい、やる気が出ない、不安やあせりを感じる…こんなことはありませんか？

そんなときは、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスするように心がけましょう。

## あなたの“イチ押し”気分転換は？



### 5月 健康診断の予定

実施済

5月8日(水) 内科検診 9時～	3の4～3の6
内科検診 13時30分～	2の1～2の3
5月9日(木) 歯科健診 9時～	特別支援学級, 2の4～3の6
5月13日(月) 尿検査(1次予備・2次) 9時	1次未提出者、1次陽性者
5月14日(火) 尿検査(1次予備・2次) 9時	1次未提出者、1次陽性者
5月8日(水) 内科検診 9時～	2の4～2の6

### 視力検査のA B C Dって？



### 視力検査の結果、裸眼[右・左]が[A・A]未満の方に「眼科健診結果のお知らせ」を配付しました。

視力低下の原因は近視(遠くが見えない)だけではなくありません。遠視(目を酷使しないとピントが合わない)や乱視(距離に関わらず、ぼやける)で視力が落ちている可能性もあります。その場合、目の疲れや頭痛の原因になっていることがあります。

また、斜視(両目の視線が合わず、物を立体的にみることができない状態)の原因になることもあります。早期に、医療機関(眼科)を受診しましょう。

また、メガネやコンタクトレンズを使用している方は、定期的な医療機関を受診し、適切な度数のメガネやコンタクトレンズを処方してもらうようにしましょう。

### 身体測定の結果をお知らせします

	身長平均(cm)	体重平均(kg)
中学1年男子	153.1	45.4
中学2年男子	161.5	50.8
中学3年男子	165.3	52.9

	身長平均(cm)	体重平均(kg)
中学1年女子	152.1	43.4
中学2年女子	155.1	47.0
中学3年女子	157.1	51.5

(成長のスピードや時期には、個人差があります。)

「近視について」の保護者向け、リーフレットを紹介します。



## 子供の近視予防 よくあるご質問

### 近視予防一般について

Q. 子供の近視は、何歳から気をつければよいですか？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気をつけましょう。

近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。  
しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。  
年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

Q. 近視は治せるのでしょうか？ また、一度低下した視力は回復できますか？

A. 治るものと治らないものがあります。  
なお、一度伸びてしまった眼軸長は、元に戻ることはないため、予防がとても重要です。

目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態（仮性近視）は、目薬などで治療することができる場合があります。  
しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き長さ（眼軸長）が伸びることによって起こります（軸性近視）。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、近視は予防や早期発見がとても重要なのです。  
検診で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



### 屋外活動について

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はありますか？

A. 効果があります。

直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。  
日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、木陰などで過ごすといでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよいのでしょうか？

A. 1日2時間以下の屋外活動でも、近視の進行抑制に効果が得られる可能性があります

複数の研究結果から、近視進行を抑制するためには、1日2時間以上の屋外活動が有効とされています。  
しかし、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性があります。  
このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

