

保健だより

気温変化が激しい、10月です！ ～ 衣服で体温の調節を ～



気象庁の今年の長期予報では、今年の冬の気温は平年並みまたは、やや寒い日が多い傾向のようです。そして、10月は温度の変化が非常に激しい月です。10月上旬の最高気温はだいたい23度ぐらいなのが、中旬、下旬にかけて最高気温が16度ぐらいまで下がるようになります。急に寒くなったりすることが予想されるので、カゼをひかないよう、衣服でしっかり温度調節をしましょう。

◇10月上旬の最高気温は23度ぐらいです。
まだ半袖でも過ごせる気温です。

◇中旬は最高気温が20度を切り、
長袖が必要になります。朝夕は、急に冷えたり
するので、外出の時は上着を
持っていくとよいでしょう。

◇下旬には最高気温が16度ぐらいまで下がるため、朝夕はかなり寒くなるので、外出の時は、厚手の上着か半コートが必要になるでしょう。



秋から冬にかけて予想される

新型コロナ第8波とインフルエンザの同時流行に備えよう

今年は秋から冬にかけて、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行するといわれています。

これは、南半球のオーストラリアでは冬にあたる今年の6月から8月にかけてインフルエンザの感染者が急増しており、この日本においてもこの2年間インフルエンザの流行がなかったことから免疫力も下がっているために、この秋以降はインフルエンザと新型コロナ感染症の同時流行が懸念されています。

また、日本政府は外国からの日本への入国制限も撤廃し、全国旅行割（全国旅行支援）も再開するなど人の移動が多くなることが予想されます。一方新型コロナウイルス感染症の第7波の新規感染者数は下がりきっていないため多くの専門家は感染の再拡大によるコロナの第8波を懸念しています。東京医科大の濱田篤郎特任教授は「新たな変異株が拡大した場合には、感染力は確実に強いとみられ、対応する時間が必要」と指摘しています。



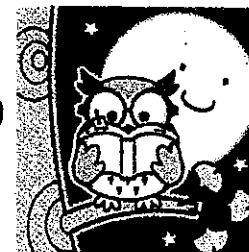
新型コロナウイルス感染症と合わせて

季節性インフルエンザのワクチン接種を検討されることをお勧めします。

秋以降に予想される新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えるために、特にこれから受験を控える三年生は予防対策として10月後半から11月までにインフルエンザのワクチン接種について、かかりつけ医の先生とご相談ください。



日常から視力低下予防の行動をしよう 10月は「港南中 目の愛護月間」



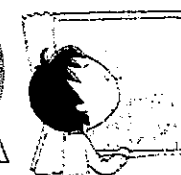
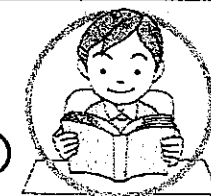
10月10日の「目の愛護デー」です。4月の定期健康診断から約半年が経ち眼の健康について見直すちょうどよい時期でもあります。

4月の健康診断の結果、視力1.0（正視）未満の割合は、1年6.0名（54.5%）、2年7.0名（63.3%）、3年7.6名（64.4%）であり、令和2年度全国の中学生の割合である58.29%と比較しても2年、3年生で多い割合でした。これは、スマホなどの電子機器の画面を近距離で長時間使用する機会が増えたことも影響しているといわれています。人は外界からの情報の8割を視覚からとり入れるといわれています。それほどまでに大切な眼の視力低下を防ぎ、生涯にわたって目の健康を保ちたいものです。

そこで、10月を「港南中 目の愛護月間」として、いつも目を酷使している日常を見直し、大切な目の健康を保つ行動を今から始めていきましょう。

「港南中 目の愛護月間」の取り組み

1 目と目の健康について知る。
（保健だより、保健委員会の広報活動）



2 学校生活を含め日常から視力低下予防の行動を積極的に行う。

①デスクワークは30センチ離して物を見る。

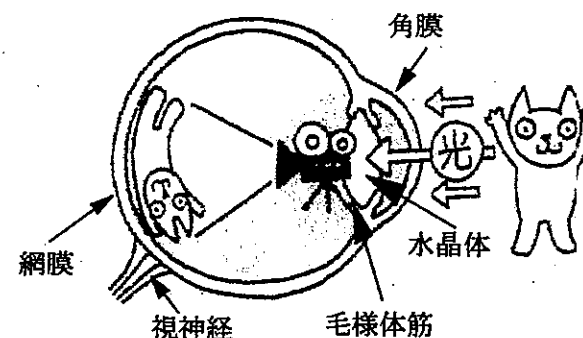
②家での学習中に「3つの20」の行動で目をリフレッシュする。
20分に1回、20秒以上、20フィート（約6メートル）遠くを眺める。

3 外遊びを推奨する。（昼休みの外遊び、日常の身体運動）

4 電子機器の画面を見る時間などの機能制限（スクリーンタイム）を

まずは、私たちの「目」のしくみについて知しましょう。

目はどうやってものを見ているのか？



私たちの眼は、カメラのような仕組みになっています。ものに光が反射することで、光は眼の「角膜」を通り、「水晶体」（レンズ）にくっついている毛様体筋が引っぱったり縮んだりして水晶体の厚さを調節し、目の奥にある「網膜」に光の像を写すようピントを合わせます。

網膜にある視神経はその光を感じると、脳に信号を送ります。脳はその信号を受け取って、正しい色や形を認識します。

近視、遠視はどのような状態をいうのか・・・

「近視」や「遠視」は光がうまく視神経（ししんけい）が集まる網膜に集まらない状態です

☆「近視」は目に入った光線が、網膜より手前で焦点を結ぶ状態です。

近くの物体ははっきり見えても、遠くのはぼやけて見えます。近視についてはほとんどが、眼球の前後方向の長さを表す「眼軸長」が正常よりも伸びてしまうことで生じています。これを「軸性近視」とよびます。

その他に、「仮性近視」といって、長時間の近業を続けたために、レンズの役割をしている水晶体の調節を行っている筋肉が長時間緊張することで筋肉の疲労により調節ができなくなって起こる近視もあります。

☆遠視は目に入った光が、網膜の後ろでピントが合っている状態をいいます。

これは、眼軸長が短かったり水晶体や角膜の光を屈折させる力が弱いのが原因と考えられます。遠くを見るときも近くを見るときも見えにくい状態です。網膜の後方でピントが合うため、遠くを見る時は、毛様筋による調節も少しで見えますが、近くを見るときは強く調節をしないとぼやけて見えないので、遠くも近くも常に毛様筋の調節が必要になるため疲れやすい目です。

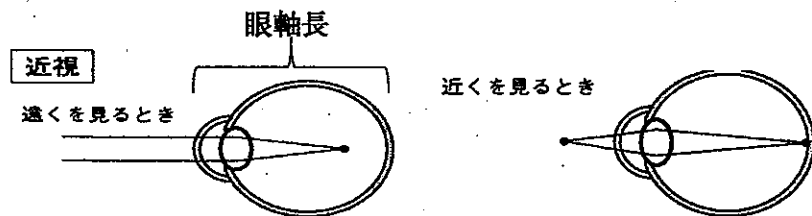


眼軸長が伸びて起こる「軸性近視」がなぜ問題なのか。

小児期に進行する近視の大部分は、眼軸長が過剰に伸びて起こり、これに伴って相対的に焦点が網膜の前へずれるために起こります。このため近視が強度になるにつれて眼軸長が伸びることで、黄斑変性症、緑内障、網膜剥離など見えなくなる目の病気が起こるリスクが高くなります。

文科省が令和2年度に子どもの視力低下の実態を把握しようと、各地の小中学生およそ 8600 人を対象に行ったところ、小学校6年生で既に眼軸の長さは成人と同程度に伸びてしまっていることがわかりました。

また、視力検査でも裸眼の視力が1.0未満だったのは、小学1年生でおよそ2割だったのが、中学3年生ではおよそ6割に増加し、およそ3割は0.3未満になっていました。小学校高学年の時点で眼軸長が成人の平均に達していて、早い年齢で近視が進行していることが見受けられます。眼軸長の長さは体の成長に合わせてさらに伸びる危険性もあります。



眼軸長の延伸を抑え軸性近視の進行を予防するには...

軸性近視の進行の速さには、遺伝要因と環境要因の両方が影響しています。両親とも近視の子どもさんは、両親とも近視でない子どもさんに比べて、7~8倍近視になりやすいことが分かっています。環境因子については、読書や書字の際に正しい姿勢で十分な視距離をとること、晴天時に屋外活動を行うことが、近視進行を遅らせるうえで有効であると考えられています。

具体的には、

①近くでものを見る作業の管理 30センチ以上離して「3つの20」を行う。

デスクワークやスマホ、タブレットなどを見る時は必ず30cm以上離して見ることが最も重要

です。また学校の授業では、黒板を見ることが多いためあまり問題がありません。

学校以外での学習は視線を遠くにそらすことがほとんどありません。

帰宅後に宿題や本を読むときなどは、20分に1回、20秒以上、20フィート（約6メートル）遠くを眺めるようにする「3つの20」を心掛け、目を近業から解放しましょう。



②屋外活動 屋外へ出て日の光を浴びよう。

屋外活動は近視を予防することが科学的に証明されています。

目標としては1日80分から120分屋外活動をしましょう。

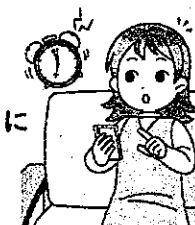
近視予防に有効な屋外照度は、木陰や建物の影、曇りの日に得られる程度の明るさ（1000~3000ルクス以上）で十分です。晴れた日では、帽子やサングラスで遮光しても、近視予防に十分な照度が得られます



③スマホ、タブレットなど電子機器の使用時間を長時間行わないようにする。

画面から30センチ以上離して30分ごと5分休憩し、利用は1日2時間以内

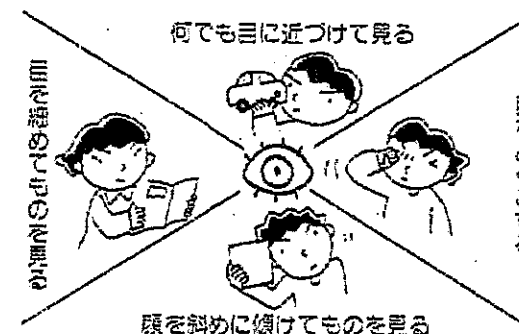
近くで長時間スマホなどの電子機器を凝視すると、近視だけでなく左右どちらかの目が内側による内斜視の原因にもなります。これを防止するためにも、スマホやタブレットなどの電子機器を見る時は30分使ったら5分休憩しましょう。また、目の健康を保つために一日の使用時間は、小学生で1時間以内、中学生で2時間以内が目安となっています。



急激な視力低下を防ぐ早期発見 こんな場合は視力低下が疑われます

こんなことはありませんか？

- まばたきの回数が多い。
- 眼を細めなければ見えない。
- 頭痛がする。
- 肩がこる。
- 視界がぼやける。
- 見えにくい。



このようなことがある人は、急激な視力低下の防止と視力回復のために、できるだけ早くに眼科で検査を受けましょう。

眼科医での視力検査をまだ受けていない人は早めに受診しましょう

学校で行う視力検査では、教室のどの位置でも黒板の字をはっきり読める1.0以上の視力を（正視）といいますが、1.0未満の中には、不便なときだけ眼鏡をかければいい近視と、常にめがね等で矯正の必要な遠視も含まれます。

4月の健康受診のお知らせをもらった人で、まだ眼科医に受診していない人は、学校での学習活動が不便であるばかりでなく頭痛や肩こりなどの原因にもなるので眼科医で検査をし、適切に矯正しましょう。

