

【特集】10月10日は「目の愛護デー」

近視の子供が増加中！！

そのタブレットの使い方について？

自分の大切な目を守るために

学校医【眼科】宮崎先生に聞きました！【宮崎眼科】

知っておきたい近視のこと



【連載】

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

Quiz 知か問？ (クイズ しかもん)

【お知らせ】

例年より3ヶ月早い！？ インフルエンザ注意報

打つ？打たない？ インフルエンザワクチン

【報告】

2・3年生性教育講演会 「せいしとらんし熊本」

講師の先生から⇒質問のお返事です！



【視力測定】保健室で実施中！



近視の子供が増加中!!

近年、子供の近視は世界中で増加しています。文部科学省の調査でも裸眼視力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。

高校生の1.0未満の割合の変化

1985年(S60年) 51.56% 最低値

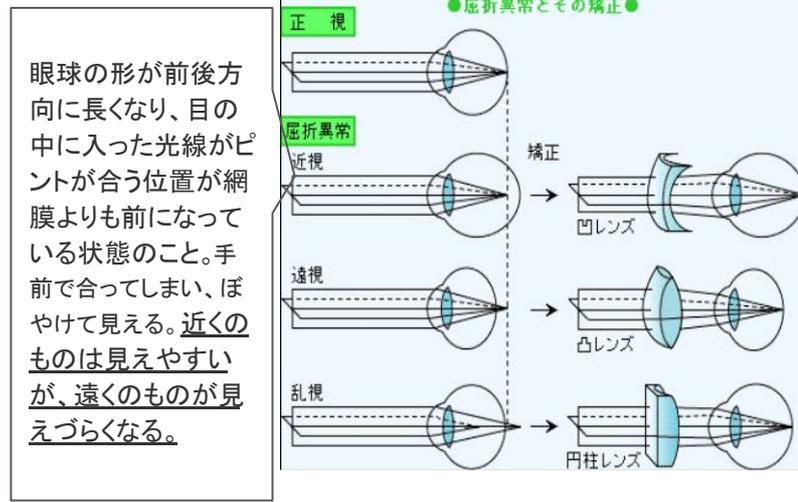
2019年(R元年) **67.64%** 過去最高値

【増加の原因】～環境による影響

・電子機器の使用や読書、勉強など近くのものを見続ける作業が多くなっているため。



①近視とは？



②近視が進行するとなぜ悪いのか

今までメガネなどで矯正すれば視力が出るものとして問題視されていませんでした。しかし、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わかっています。そのため、近視の発症と進行を予防することが極めて重要になっています。

＜自分の大切な目を守るために＞

□ タブレットを使うときは姿勢をよくする

…タブレットを見るときは画面と目を30cm以上離すように心がけ、無理な姿勢のまま作業をしないようにしましょう。



タブレットを使うとき、画面の明るさ調整や画面への映り込みの防止をしよう

タブレットPCの画面が見えにくいと目の疲労が増します！

①反射や映り込みを防止するために

⇒姿勢をよくして、視線と画面が直交する角度に近づけることで画面が見やすくなる。
⇒自分で画面の角度を調節する。

②画面が明るいと感じたり、暗いと感じたとき

⇒室内がややうす暗い→画面の光を弱くする

夜に自宅で使うときは、
昼間教室で使うときより、
明るさを下げる

キーボードのこのマークで調整
下げる↓ 上げる↑



□ 長時間続けてタブレットを使用しない

…30分に1回は画面から目を離すようにしましょう。電子機器の長時間の使用は視力低下に繋がる恐れがあります。



⇒室内がややまぶしい→画面の光を強くする
⇒室外でまぶしい →画面の光を強くする

＜学校医 眼科宮崎先生に質問＞

Q、一度近視で視力が低下したあと、視力を回復させる方法がありますか？

A、近視の原因は眼軸長が伸びることなので、一度伸びた眼軸長は元の戻りません。＝「近視は治りません」

Q、高校生で近視になり、20年30年後の大人になったときに、リスクが高くなる眼科疾患はありますか？

A、眼軸長が伸びすぎると「病的近視」と呼ばれ、将来「緑内障や強度近視眼底出血」などを発症し、「失明」の原因となります。

□ 就寝前はタブレットの利用を控える

…ぐっすりと寝るためには、寝る1時間前から電子機器の利用をやめて目を休ませましょう。電子機器の光(ブルーライト)は睡眠の質に悪影響を及ぼします。電子機器を使う際は画面ではなく部屋を明るくしましょう。

□ ルールを守って使用する

…(例)・1時間使ったら一度中断して目を休ませる。・寝る1時間前になったら利用をやめゆくりしておく。…など。ルールを作りそれを守っていくようにしましょう。



Quiz 問?

知か

鹿高生諸君、知ってる?問題です!



☛回答はココから
締切10月31日(火)

正解者には、
プレゼントありま〜す

Q1 ドライアイ(目が乾いて痛くなること)になる原因の一つにまばたきの回数があります。

普段のまばたきの間隔はどれくらいでしょうか?

- A1 ① 1~2秒に1回 ② 3~4秒に1回 ③ 5~6秒に1回

Q2 スマホやゲームから目を守るには、30分に一回休憩を挟むのがいいと言われています。

効果のある休憩は次のうちどれでしょうか?

- A2 ① 静かに本を読む ②画面から目を離して遠くを見る ③ まばたきをたくさんする

Q3 スマホやタブレットを使うときの明るさは、次のうちどれがよいか?

- A3 ① 部屋が暗いときは、画面の明るさをできるだけ明るくする
② 部屋が明るいときは、画面の明るさを少し暗くする
③ 部屋も画面もできるだけ明るくする
④ 部屋も画面もできるだけ暗くする

【お知らせ】インフルエンザ予防接種について

山鹿市では、子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。(案内チラシは廊下に掲示中)

対象者(山鹿市)	助成回数	個人負担額	実施期間
満13歳~18歳	1回	2,500円/回	令和5年10月2日(月)~12月末日まで (医療機関の休日は除く)

- (注意) ①子ども医療の対象ではありません。 ②生活保護・非課税世帯の減免はありません。
③受託医療機関に電話予約が必要です。 ④予診票は医療機関に用意してあります。

※菊池市でも助成あり(自己負担1,900円)。詳細は、各自治体のHPを見て確認しましょう。



例年より3ヶ月早い! 熊本県内 「インフルエンザ注意報」

10月4日に県内の患者数が注意報レベルを超えました。10月に超えるのは過去10年で初めてで、多少減少したものの、この時期としては異例の注意報レベルが続いています! 今後も拡大が続く恐れがあるため、ワクチン接種や手洗いやマスクの着用、部屋の換気などの対策を行いましょう。

- 季節性インフルエンザは、流行する前に予防接種を受けることで、子供の場合、約20%~50%前後で発症予防ができると言われています。
- インフルエンザワクチンは、発症予防だけでなく、発病後の重症化予防の効果があります。
- 予防接種後、抵抗力がつくまでに約2週間かかり、効果は約5ヶ月間とされています。今年は、すでに流行していますので、早めに接種を受けましょう。
- 受験を控えている3年生は、ぜひ予防接種をしておきましょう!



Q ピルを飲むことのデメリット、副作用など教えてください。

A ピルを飲むことでのデメリットは、①費用がかかる、②毎日の内服が手間(飲み忘れた場合、避妊効果は期待できない)、③血栓症のリスクが上がる、④年齢制限・喫煙制限がある等があげられます。

副作用は、低用量ピルの場合は、中用量ピルやアフターピルと比較し、女性ホルモン含有量が少ないために、副作用は出にくいと言われており、3か月ほど経つとほとんどの人が副作用を気にすることなく内服できるようになるとも言われています。

ピルを内服することにより、生活する上で困っている症状の緩和につながるの嬉しいことでもありますが、根本的な原因の解決までには至らないので、自分の体に起こっていることに興味を持ち、どんな対処ができるかを考え対処できるようになることが望ましいと思います。

Q 講話で出た仲良くなる過程のスライドがもう一度見たいです。

A スライドでは「セイシル」というHPから引用した画像を使用しました。今回は、せいしとらんし熊本で作成した画像です。12の段階・内容は同じです。



Q 自分に子供ができたときに、子供にどう性教育を教えたらいいですか？

A 素敵な質問ですね！普段の生活の中でできる性教育、すでに行っている性教育というのが、自分では気づかないうちにあるかもしれません。それくらい性教育は普段の生活と関係が深いもの(性教育＝生教育)だと思います。大好き！をいっぱい伝えることもいいかもしれません。

自分が親になりどんな風に子育てをしていくかということも気になると思いますが、今の友達がこの先の人生において子育ての相談をする相手になるかもしれないですね。友達を大切にすることも大切なことの一つと言えそうです。

※紙面の都合上、その他の回答はクラスルームに配信します。

～セイシルより～
イギリスの動物学者デズモンド・モリスが唱えた「ふれあいの12段階」という考え方があるから紹介するわ。恋人同士がどんな過程を経て親密になるかを12段階に分けて示したものよ。
どこをゴールにするかや、ステップの順番はこの通りでなくてもいいわ。大切なのはセックスを含む「性のふれあい」には段階があるということ意識することなの。お互いが次に進みたいかどうか、段階ごとに確かめ合いながら進んでいってね

セイシルのHP紹介
(QRコード)

