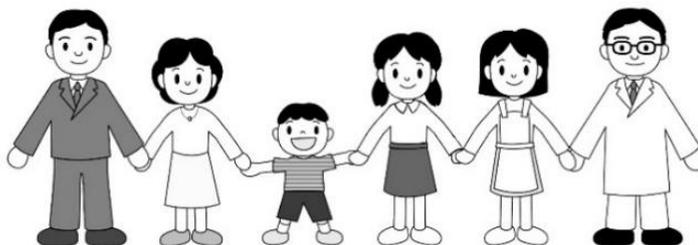


がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会が開催されました

子どもたちが生涯を通じて健康な生活を送るためには、生活行動をより改善していく資質や能力を伸ばす必要があります。このような背景から学校保健委員会は「学校」「保護者」「地域社会（学校医）」が連携して学校における子どもたちの健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進していく会として毎年開催されています。

今年度は「子どもの目の健康を守るために」をテーマに1月27日に開催しました。指導助言者として、学校眼科校医の藤江敬子先生に参加いただきました。「ほけんだより特別号」では、目の健康について主に資料を載せます。保護者の皆様には是非ご一読いただき、子どもたちの健康状況や課題を把握し、お子様の健康づくりの参考にさせていただきたいと思っております。



1. 発育計測

	男子						女子					
	身長 cm			体重 kg			身長 cm			体重 kg		
	本校	川崎市	全国	本校	川崎市	全国	本校	川崎市	全国	本校	川崎市	全国
1年	116.7	117.0	116.9	21.1	21.4	21.6	115.2	116.1	116.0	20.4	21.0	21.2
2年	123.4	123.1	123.0	24.8	24.4	24.5	121.8	122.1	122.1	23.6	23.7	24.0
3年	128.8	128.7	128.6	27.7	27.6	27.8	127.6	128.1	127.8	26.7	26.9	27.0
4年	133.1	134.3	134.1	31.7	31.5	31.4	133.5	134.4	134.4	30.2	30.5	31.0
5年	140.2	139.7	139.6	34.5	35.1	35.3	141.8	141.5	141.4	35.6	35.5	35.3
6年	145.3	146.3	146.2	40.2	39.8	39.9	146.2	147.8	147.9	39.0	39.8	40.2

※全国・川崎市の平均値は令和5年度のデータ

※国の平均より上回っている数値に網掛け

（考察）全国と比較すると、男子は2年生、女子は5年生の身長と体重が上回っていた。男子は3・5年生は身長は高めだが体重は少なめ、逆に4・6年生は身長は低めだが、体重は重めだった。2年前までは全国と比較すると全体的に大きめだったが、特に女子が小さめなことが分かった。



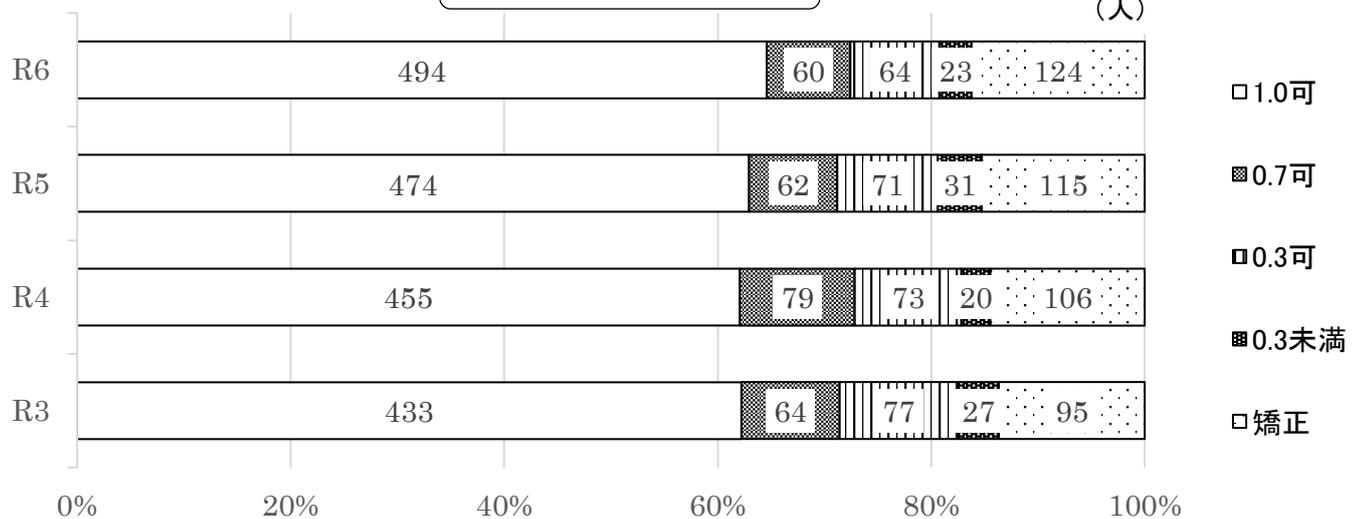
2. 視力

(人)

区分	裸眼視力				矯正視力			
	1.0可	0.7可	0.3可	0.3未満	1.0可	0.7可	0.3可	0.3未満
1年	113	9	3	1	5	1	0	0
2年	110	10	6	5	2	2	3	0
3年	89	12	24	3	9	5	5	1
4年	71	6	9	8	7	7	8	0
5年	51	15	13	2	9	8	13	3
6年	60	8	9	4	9	12	13	2
合計	494	60	64	23	41	35	42	6
	63.8%	7.8%	8.3%	3.0%	16.0%			
川崎市 (R5)	56.8%	13.0%	11.3%	4.9%	14.0%			
昨年度	62.9%	8.2%	9.4%	4.1%	15.4%			

本校の視力内訳

(人)



(考察) 昨年度と比べ、裸眼視力 1.0 の児童は 0.9%増え良い結果となった。眼鏡を着用する児童は 0.6%増えた。コンタクトを使用している児童もいた。市の平均と比較しても、眼鏡を着用する児童が 2.0%多い。眼鏡を着用していても 0.7 可が見えない児童が全体で 48 名いるのが気になった。0.3 未満の児童には、今の座席で黒板の文字は見えるか確認をしているが、見えないと答える児童が毎年数名いるため、直ぐに座席を移動するように配慮はしている。本校の、過去 4 年間を比較すると、1.0 が見える児童や、眼鏡をしっかり着用する児童が少し増えていた。今年度も、養護教諭が 2 年生に「目を大切にしよう」という目の健康について学習を行った。また、児童保健委員会で 4・5・6 年生向けの目の健康についての動画を作成した。



【眼科校医 藤江 敬子 先生】

私たちの目はとても良くできています。カメラのオートフォーカスレンズのように見たいところにピントを合わせてくれます、この働きをするのが水晶体です。遠くを見るときは薄く、近くを見るときは厚くなってピントを合わせてくれます。近い距離を見続けると、焦点が網膜の奥に行き過ぎ、調節をしてもぴったりと合わなくなります。この状態が長く続くと焦点を合わせようとして、目の奥行きを眼軸といますがこれを奥に伸ばして焦点を合わせようとして、眼軸が伸びていくと近視が進行します。

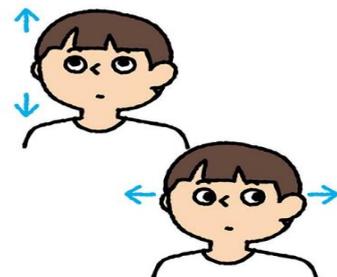
なるべく近視にならないように、近視になっても進行しないようにするためにはどうしたらよいでしょうか。今、世界中で研究が進められています。中でも、外遊びの重要性が注目されています。日光を浴びると網膜でドーパミンという物質が合成されます。このドーパミンが眼軸が伸びるのを抑えて近視の進行を抑えます。眼軸の長い強い近視では視力が低下するだけでなく、網膜や目の神経に負担がかかります。そのため、網膜剥離、緑内障、黄斑出血という病気のリスクが増えます。大人になって目の病気にかからないためにも、子どものうちからできるだけ予防することが大切です。

【成人委員 代表者感想】

- 以前から子供の視力が下がらないか心配はしつつも具体的に何をすれば良いか思いつかなかったが、今回話をうかがったことで、気を付けるポイントがわかり、早速生活に取り入れていきたいと思いました。特に、外で活動する大切さは子供と一緒に意識して生活していきたいです。
- 眼科校医の藤江先生の専門的なお話と、児童保健委員会の作成した動画も意識しないと日々そのまま過ぎていってしまう中でも勉強になりました。近視を遅らせる目薬や色々な方法がある中で、太陽はタダ！という藤江先生のお話になるほど！と思いました。これまで、ただ目が悪くなるよと子供に伝えるだけでしたが、視力が低下するだけではなく、その先にある病気のリスクが高まるという話を子供にすることができ、親子ともに目を大切に行動に気をつけていこうという気持ちになりました。目の筋肉をほぐすストレッチも続けたいと思います。

【児童保健委員会が目の健康について調べたこと】

1. 姿勢正しく目とGIGA端末の距離を30cmはなそう
2. 30分に1回遠くを見て目を休ませよう
3. 1日2時間程度の屋外運動をしよう
4. バランスよく食べよう
5. 目の筋肉をほぐすストレッチをしよう



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

イラスト出典：株式会社少年新聞社（SeDoc）

：東山書房（健康教室）