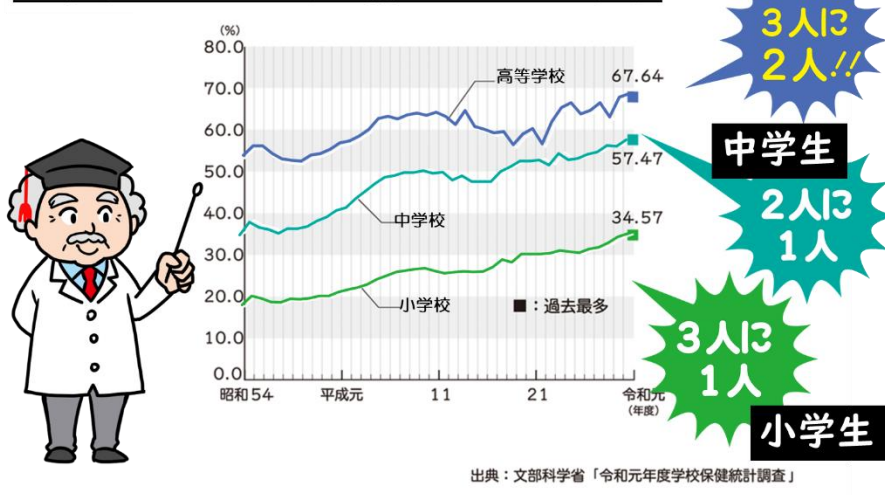


# Self-Health Care

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。しかし、日中は25度以上の夏日となる日もあり、寒暖差が大きくなっています。コドモンでもお知らせしたとおり、連休明けから発熱や頭痛等のかぜ症状による欠席者や早退者が増えています。朝から体調不良を訴えて保健室を来室する生徒や無理をして登校する生徒も見られます。「親は名医に勝る」と言われます。御家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いいたします。

## 子供たちの目が危ない

### 「裸眼視力1.0未満」の割合の推移



左の折れ線グラフは、全国の小中高生「裸眼視力1.0未満の割合の推移」です。令和元年度では、過去最多になっていて中学生においては2人に1人が1.0未満という結果になっています。

### 浅羽中学校の結果は？

裸眼視力1.0未満の割合

令和5年度 **56.0%**

**10.6%減少!**

令和6年度 **45.4%**

- 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。

## 近視が進行するとなぜ悪いのか？

矯正すれば問題ない？

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、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。

近視の度数が上がると、目の病気にかかる割合が高くなっています！

### 【近視の度数ごとの目の病気へのかかりやすさ】

	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
軽度近視	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視	5倍	3倍	13倍	845倍

☆良好な視力を維持するためには、近視の発症と進行を予防することが大切!

# 浅羽中生の目の健康実態

視力検査の結果を見ると1.0未満、矯正視力測定者が大幅に減少しました。

ここ数年、浅羽学園ではメディアと健康について考え、実践をしてきています。学園全体で意識して過ごしていることが、この結果に繋がっているのかもしれませんが。

## ○「結果のお知らせ」配布者

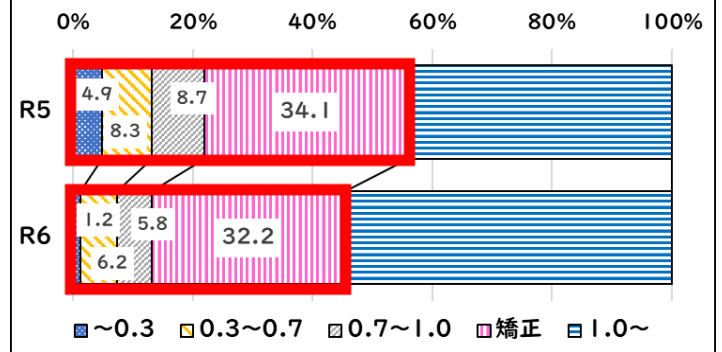
R5 246人(44.6%) 減少  
R6 147人(25.9%)

## ○視力治療状況

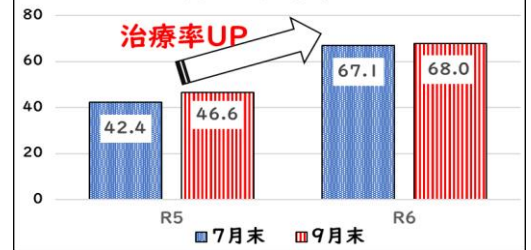
今年度は、昨年度と比べ、治療率がアップしています。  
近視の進行を防ぐためにも、早期受診が大切です。

未治療者は、あと47人…治療が済みましたら、『結果のお知らせ』を保健室まで提出してください。

## 視力検査の結果



## 視力治療率



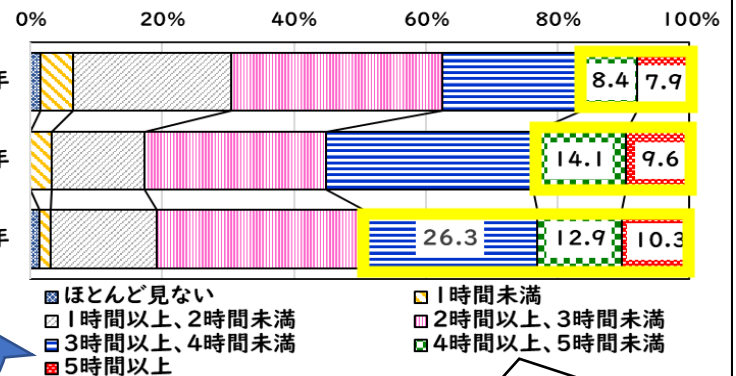
## ~自分の決めたメディア利用時間と実際の利用時間に大きな差~

5月の「健康の日」

自分の決めた 平均  
平日のメディア利用時間

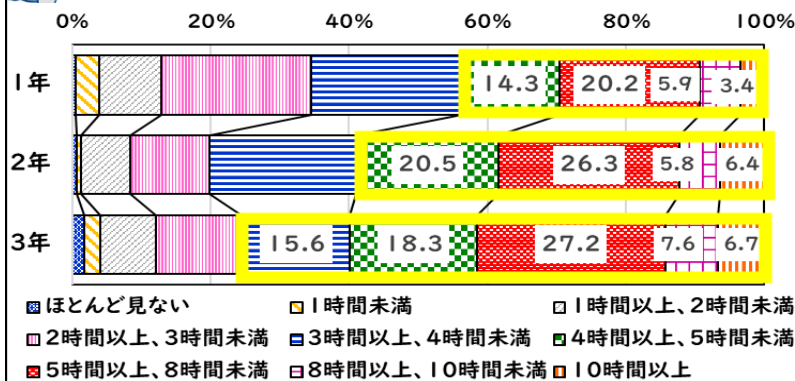
1年 3時間 37分以内  
2年 3時間 18分以内  
3年 2時間 52分以内

## 平日のメディア機器利用時間(5月)



黄色の枠内は、自分たちが決めた平均利用時間より長く利用している割合です。

## 休日のメディア機器利用時間(5月)



休日の利用状況を見ると、自分が決めた利用時間より、さらに長く利用しています。中には、10時間以上という生徒も見られます。子供たちは、大人が思っている以上に長い時間メディアを利用しているのが現状です。家族でメディア利用について話をする機会を持つことが大切です。

生徒一人一人が、「自分の健康のため、3月末までに自分の決めた利用時間を守ることを意識して生活しよう」と取り組んでいます。御家庭でも折を見て、「自分の決めた利用時間は守れている?」と声をかけていただけるとありがたいです。11月には、学園統一の『メディアコントロールウィーク』を実施します。御協力をお願いします。