



令和7年10月3日
城東中学校保健室
家の人と読もう！

暑い夏も、終わりが見えてきました。朝晩涼しく、体温調節が難しい季節ですね。城響祭まで残り1ヶ月を切りました。本番に向けて、今のうちから体調を整えていきましょう。

10月10日は… **目**の愛護デー **目**にやさしい生活を！

令和7年度4月視力検査の結果（R7 えがおより）

城東中視力 1.0 未満（B 以下）の生徒…全体の約 48.8%!

昨年度の記録と比べてみると…

<2年生の記録>

	R6	R7
視力 1.0 未満 の生徒率(%)	34.7%	48.6% (+13.9%)

<3年生の記録>

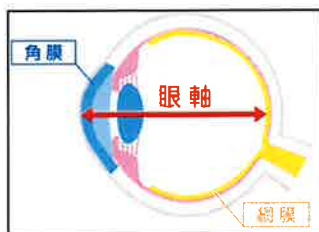
	R6	R7
視力 1.0 未満 の生徒率(%)	51.5%	56.2% (+4.7%)

★調べてみて、わかったこと

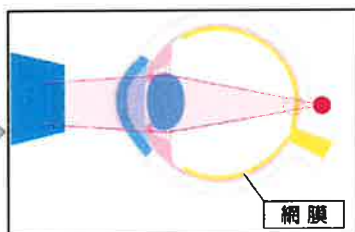
- ・約半数の生徒が、見えにくさを感じている。
- ・めがねやコンタクトを使用している生徒…うち 65.7%は「矯正視力 B 以下」。
＝度数が合っていない生徒が多い…？
- ・昨年度の記録と比較すると、
視力 1.0 未満の生徒が、どの学年も増加傾向。

視力が低いままだと、どうなるの？

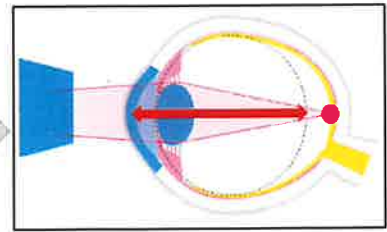
眼軸が伸びて近視が進行してしまい(眼軸近視)、将来合併症を発症することがあります。



通常は、網膜で焦点が合う。
近距離を見ようとするほど…



焦点(ピント)が定まらず、
網膜の後ろへ、ずれていく。



焦点を合わせようとして、
眼軸(がんじく)が伸びる。

→ 眼軸が伸びる → 焦点が網膜の手前に来る → ぼやける(近視)を繰り返す

視神経や網膜が傷つくため…「網膜剥離」「白内障」「緑内障」の原因に!

これ以上視力を低下させないために…目を守る行動を心がけよう!

C 「目を守るために、いつも気を付けていること」 60

普段、パソコンやタブレットを使うことが多い先生方に、日ごろ気をつけていることについて聞いてみました。みなさんも、先生方の心がけをマネしてみるとよいですね…！

コンタクトは、家に帰ったら外す！
(一真 T)

家に帰ったら、アイボンで目を洗う！(大杉 T)

サングラスで太陽から目を守っています。(飯田 T)

目の周りをマッサージしてほぐすようにしています！(瀬川 T)

近くを見たり、遠くを見たりして目の運動を心がけています。(石橋教頭)

20分おきにスマホやタブレットから目を離すようにしています。(村松校長)



掛川市社会福祉協議会キャラクター

掛川市公式キャラクター
茶のみやさんじろう



年に1回受診して、正しい度数に変えています♪(高木 T)

緑内障にならないよう、定期的に検査に行っています。(富田 T)

近くを見過ぎず、たまに遠くを見て休憩！(熊切 T)

ブルーライトカットの眼鏡を買いました！！(山地 T)

ワンデーのコンタクトを使っています。水分大事！(甲賀 T)

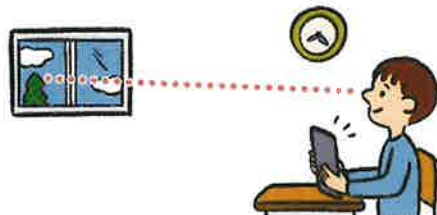
レーシックの手術を受けて、コンタクトが不要になりました！(上野 T)

視力低下を防ぐために…今日からできる「3つのこと」

公園やおでかけなど
外で活動する！

「20-20-20 ルール」を心がける！
(米国眼科学会議より推奨)

電子機器との距離は
「30 cm」離す！



20-20-20 ルール

20 分
ごとに

20 秒
ほど

20 フィート
≒ 6m
離れたところを見て

