



ほけいだよりの

秋が深まってくると、朝寒、夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

子どもたちの目を守るために 知っておきたい近視の知識

視力低下や近視の予防にできること①

できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近い所を見る作業に気を付ける」ことが重要です。一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」については、半数〜7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めだが守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

▶ 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から 30cm 以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する



視力低下や近視の予防にできること②

屋外で過ごすことを増やしましょう。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすといでしょう。

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かっています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」です。近年、子どもの近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。右の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比(※3)です。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

※3 オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということの意味するものではありません。

近視度数 (単位:D)	近視度数と眼疾患のオッズ比		
	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 (-0.5≦SE<-3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0≦SE<-6.0)	3倍	3倍	9倍
強度近視 (-6.0≦SE)	5倍	3倍	13倍

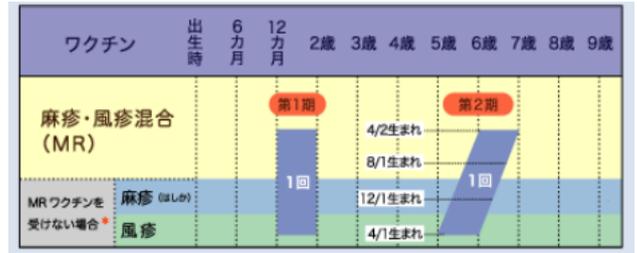
Haarman AEG, et al. 2020を基に作成 SE: 等效球面度数

星組さん

2回目の麻疹・風疹ワクチンを忘れずに

上記のワクチン接種は、第1期、第2期を過ぎてしまうと定期の予防接種として受けられなくなってしまいます。小学校の入学前に接種がすすんでいるかどうかを確認しましょう。

第2期でまだ麻疹と風しんの予防接種をそれぞれ2回ずつ受けていないお子様は、かかりつけ医とよく相談し、ぜひとも2026年3月31日までに受けましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました

10月より、市内の小児科でもインフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種をすると、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発症しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、早めの接種をお勧めします。



安全だより



令和7年 秋の全国交通安全運動 令和7年9月21日(日)～令和7年9月30日(火)

附属幼稚園の子どもたち

秋季は、家族や仲間とレジャーに出かける機会が増え、車で移動する方が増えてくることや、日没の早まりにより、帰宅する方などの車の往来が多くなる時間帯と薄暮時間帯が重なってくることなどで道路交通における危険性が高まります。

附属幼稚園では、9月25日(木)に交通安全運動を行いました。危険な場所の確認や子どもたちの安全な降園の見守りをしました。おうちの人と手をつないで安全に気をつけながら歩く姿が多くみられました。引きつづき毎月1日は見守りをしていきたいと思います。保護者の皆様も特に薄暮時間帯の事故割合が高くなるため、お気をつけください。

