



ほけんだより

令和7年10月10日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 小中学部



【10月の保健目標】目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが、「まばたき」です。まばたきは目の表面に付いたごみを拭き取る働きと、目の表面が乾かないように水分（涙）で濡らす働きです。私たちは自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中して見ていると、まばたきの回数が少なくなることが分かっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けたり、時々休憩して目を休めることが大切です。

目の体操!やってみよう!



休憩して、目を休めるときには、目の体操を取り入れてみてください。目の体操は保健室前の廊下にも掲示しています。今月の身体測定の際にもみなさんに話しました。

保護者の方へ

今より視力、落とさない!!

これ以上視力を落とさないほうが良い理由

⇒軽度でも将来、緑内障や網膜剥離など目の病気にかかるリスクを上昇させるから

令和6年度学校保健統計（文部科学省）によると、視力1.0未満が、小学1年で26%、小学6年で55%、中学3年で65%。本校も全国平均と同じように1.0未満のお子さんが多いです。

4月の学校での視力検査でA以外の人に、受診のすすめを配付しました。すでに受診したお子さんは担任の先生を通じて受診の結果を提出していただいています。ありがとうございます。まだ、受診していないお子さんは早めの受診をお勧めします。