

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2022.10 福島工業高校 保健室

10月10日は「目の愛護デー」



近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜隔離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。大切な目を健康に保つために次のことを意識しましょう。

目の健康のために



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。
(1時間使ったら10分は目を休める。)
- 明るいところでテレビやスマホなどを使う。
- 目に良い栄養をとる。(ビタミンA)
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科検診を受ける。



ビタミンAとは

ビタミンAの働きは？

- 目の働きを助ける
- 粘膜を強くする
- 肌を健康に保つ
- 骨や歯の発育を助ける

ビタミンAが足りなくなると？

- 暗いところで目が見えにくくなる
- カゼをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる

ビタミンAが多い食べ物は？

- レバー、牛乳
- 卵、ウナギ
- かぼちゃ、にんじん
- ほうれん草など色の濃い野菜

油と一緒にとると吸収しやすい！

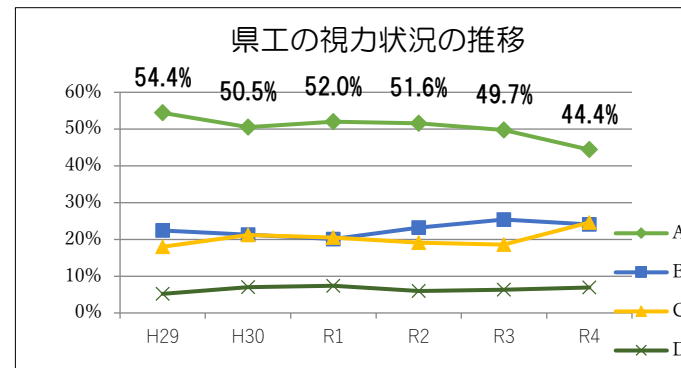
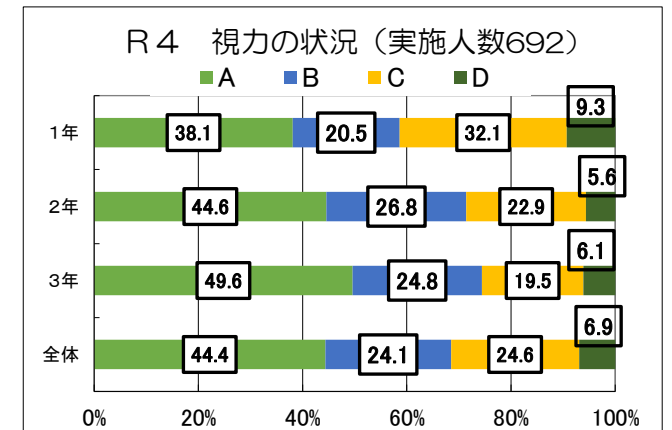
令和3年度の全国の統計によると、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下は大きな健康課題であり、昨今のコロナ禍による生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、ICT 機器に触れる機会が増えています。こうした現状を踏まえ、視力や目の健康を守るために自分でできることを大事にしていきたいと思います。

～R4 県工の視力検査結果から～

視力状況は全体で視力Aが44.4%、Bが24.1%と、合わせて68.5%の生徒は学校生活に支障がないとされる視力を保っています。

学年別にみると、視力Aの割合は、3年生が49.6%と最も高く、1年生が38.1%と最も低くなっています。反対に視力C、Dの割合は1年生がそれぞれ32%、9.3%と高くなっています。



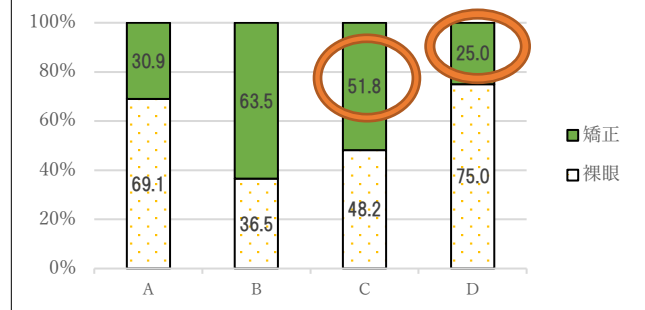
視力状況の推移をみると、視力Aに該当する生徒割合が令和元年度以降減少している傾向がみられます。

今年度は視力Cに該当する生徒が増加しました。

全校生の裸眼視力と矯正視力の割合は、裸眼視力56.5%、矯正視力43.5%となっています。

さらに視力Cに該当する人の51.8%、視力Dに該当する人の25%が矯正視力となっており、これでは矯正している意味をあまりなさない状態が考えられます。

視力度数における裸眼・矯正者の割合



～適正視力を保つことは安全・安心な学校生活につながります！！～

視力の受診報告状況

学年	勧告者数	受診報告した人数
1	132人	27人 (20.5%)
2	128人	13人 (10.2%)
3	124人	40人 (32.3%)
全体	384人	80人 (20.8%)

受診報告率が全体で約21% (10/3現在) です。3年生の受診率が他学年と比べて高いことは、就職試験等に向けて適正視力の保持が必要となるからです。1, 2年生も今から視力を矯正しておくことが大切です。また、視力が適正でないと、授業や実習、部活動等での安全が確保できません。見えにくさから起こる学習効率の低下、実習や部活動によるけが、交通事故など危険につながることがあります。「まだ眼科に行けてないな～」という人はぜひ、今月中に受診してください。報告お待ちしております！！