

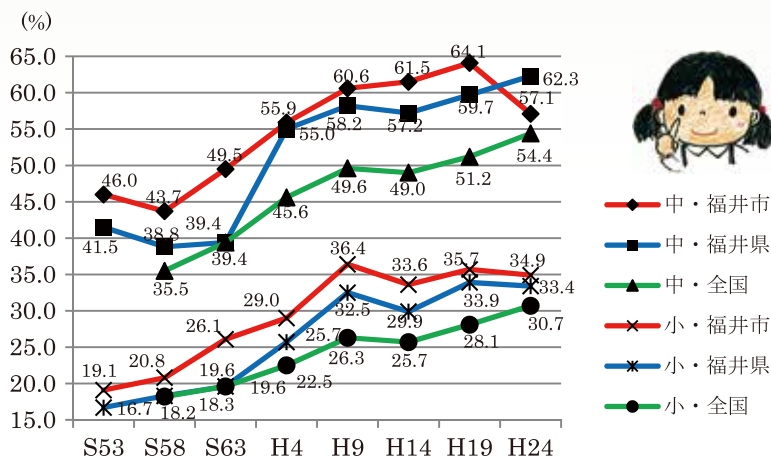
# 目にやさしい生活を送るために

福井市学校保健  
課題解決支援事業  
平成 26 年 1 月発行

福井県では平成24年度から「子どもの目の健康プロジェクト事業」に取り組み、福井市でも各学校で目の健康について様々な取組を行っています。

## 児童生徒の裸眼視力の状況

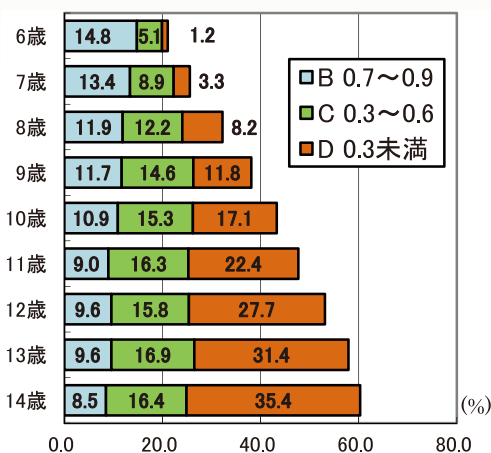
視力 1.0 未満の割合の推移



◆ 中・福井市  
■ 中・福井県  
▲ 中・全国  
× 小・福井市  
× 小・福井県  
● 小・全国

★保護者の方の小・中学生の頃よりも 1.0 未満が増えています。

年齢別視力 1.0 未満の割合 (H24 福井市)



★子どもの年齢が上がるにつれて、1.0 未満の割合が高くなります。

## 眼科原医院 原和彦先生の講話

### 近視について

一般に近視は不便な状態であると思われていますが、悪いことばかりではありません。パソコンやタブレット、スマートフォンなどの使用頻度が高い現代社会には、遠視より近視の方が疲れにくく適しているのです。近視人口が年々増えているのは一種の適応ともいえます。かといって、遠方が見にくいのは不便ですし、強い近視は他の病気につながる可能性がありますので、近視の進行予防に努めることは大切です。

### コンタクトレンズについて

最近では、小中学生にも使用者が増えていますが、コンタクトレンズは厚生労働省が指定する高度管理医療機器です。使用法を誤ると重篤な目の病気につながります。

以下の注意をよく守って正しく使用しましょう。



#### ○ 使用期限・使用時間を守りましょう。

毎日の使用時間にも制限があります。長すぎると目に障害が起こりますし、装用したまま寝てしまうのは大変危険です。眼鏡も必ず必要であり上手に併用しましょう。

#### ○ 他人との貸し借りは危険です。

家族や友人でコンタクトレンズの貸し借りをしたり、人からもらったコンタクトレンズと同じものを、直接ネットで購入したりして使う方がいます。きちんと医師の処方のもとに使用しましょう。

#### ○ レンズケアは適切に行ってください。

消毒効果のない生理食塩水や水道水で洗浄、保存する方がいます。洗浄液、保存液を使用し適切なレンズケアを行ってください。

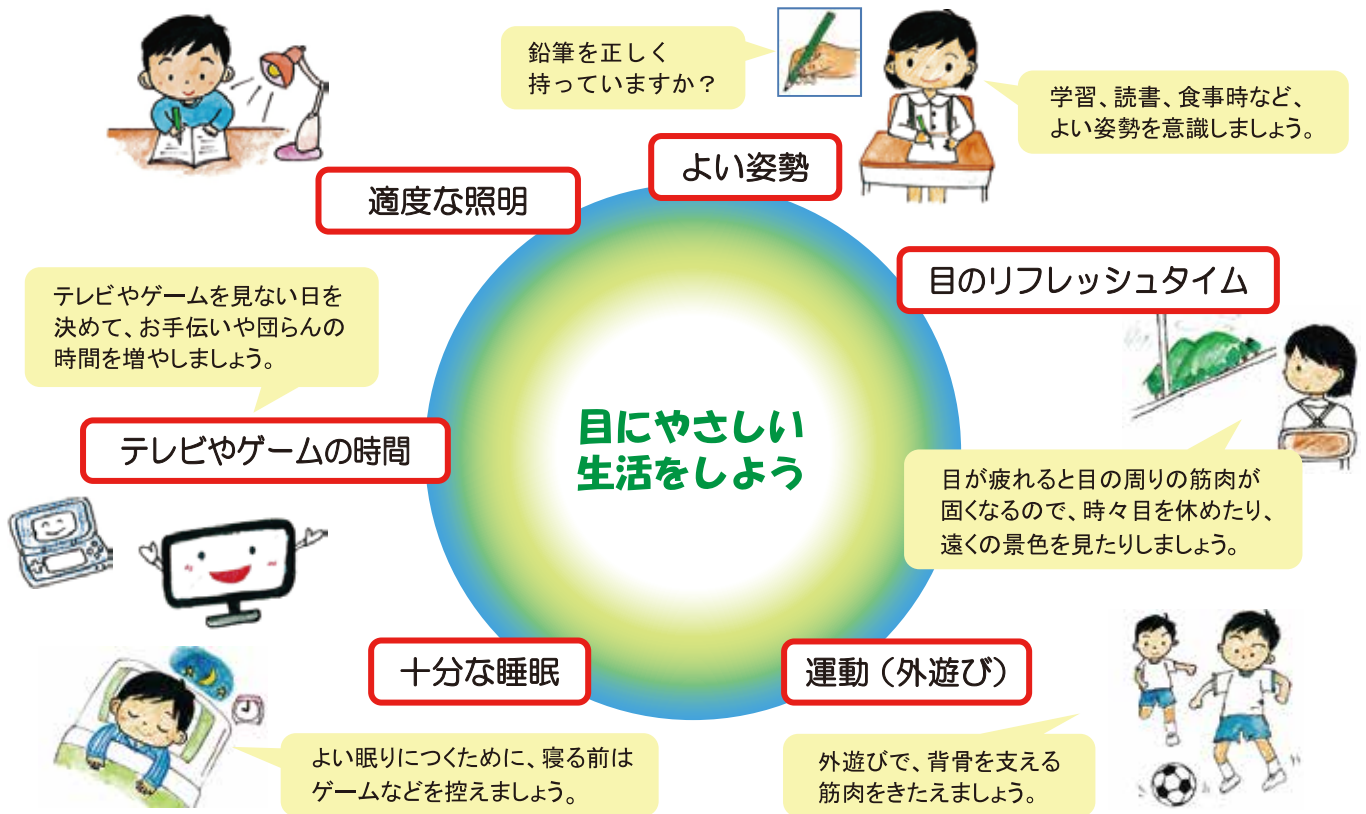
#### ○ おしゃれ用カラーコンタクトレンズも高度管理医療機器です。

度が入っていないカラーコンタクトレンズも、適切な入手法や使用法を守ってください。誤った使用方法による危険性は他のコンタクトレンズと何も変わりません。

#### ○ 定期検査を受けてください。

コンタクトレンズ使用者は、年に1~2回の定期検査を受けてください。特にインターネットや通販での購入者は医師の検査を受ける機会がほとんどないため、より必要です。

視力は、規則正しい生活と深く関係しており、適度な運動や十分な睡眠、精神的な安定が大切です。心と体の健康が「目にやさしい生活」につながります。



### 小中学校での取組例

#### よい姿勢づくり

○よい姿勢の合い言葉

あしは **ぺたん**  
せなかは **ぴん**  
おなかとせなかに **ぐうひとつ**



○姿勢サポーターグッズで背筋をピン



姿勢棒



姿勢ペンダント



背骨Tシャツ

様々な取組を行いながら、意識づけに努めています。家庭でも目を大切にしよう、声かけをお願いします。



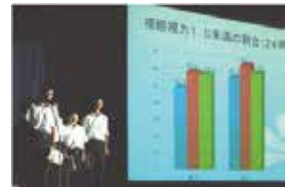
#### 目のリフレッシュタイム



休み時間などに、遠望訓練や目の体操を行っています。

#### 保健委員会の活動

学校保健委員会や保健集会で、目の健康について啓発しています。



視力が低下する時は、テレビを見る時に目を細めたり、上目づかいで見たりという表情にその兆候が現れます。

視力低下に気づいた時や、学校から「眼科精密検診のお知らせ」をもらった時は、早めに専門医に診てもらいましょう。