

# ほけんだより

# 10月

令和6年10月  
柏第五中学校  
養護教諭

保健委員が考えたクイズにチャレンジ!

## 近視についてどれくらい知っている?

### Q1. 視力低下の予防のためにするといいことは?

- ① ゲームをたくさんする。
- ② 外で過ごす。
- ③ 暗い部屋で本を読む。



### Q2. 近視は、「○で○要因」と「○ん○よ○要因」

が関係すると言われている。

「○で○要因」と「○ん○よ○要因」の“○”に入る文字は?

クイズ解答 解説

Q1. ②…外で過ごす。

視力低下や近視の予防には、1日2時間の屋外活動がいいとされている。しかし、出られない時は、なるべく少ない時間でも出られるようにした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられている。

Q2. 「**①**で**②**要因」「**③**ん**④**よ**⑤**要因」

遺伝要因：親が近視であると子も近視になるリスクが高い。  
環境要因：屋外で過ごす時間の減少や近いところを見る作業などで近視が増えていると指摘されている。

## 視力検査をしてみよう!

近視は、将来の目の病気（白内障・緑内障・網膜剥離）との関連が大きいことが分かってきています。生涯にわたり良好な視力を維持するために、近視の発症と予防をすることが極めて重要です!

さて、最近の見え方はいかがですか?

ぼやけたり、目を細めることが多くなったりしていませんか?

10月は、2~4階の特別棟の窓に視力表を掲示します!

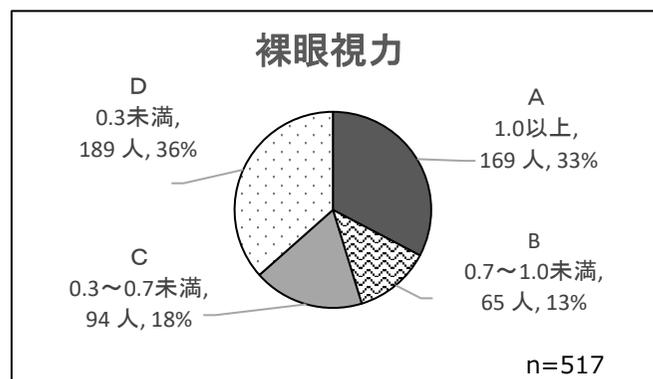
この機会に自分の視力を確認してみましょう!

\*\*\* 豆知識 \*\*\*

近視は、眼球（眼軸）が伸びることが原因。一度眼球が伸びると、元に戻らず、**身長が止まるまで伸びる**可能性がある。つまり、**成長期は、近視が進行する可能性がある!**

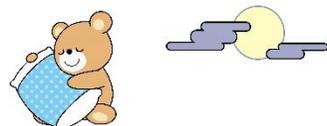


【柏五中】裸眼視力検査結果 4月検査結果



## 睡眠、しっかりとれていますか?

人は必要な睡眠を毎日とる必要があります。まとめて睡眠をとっておくことはできません。



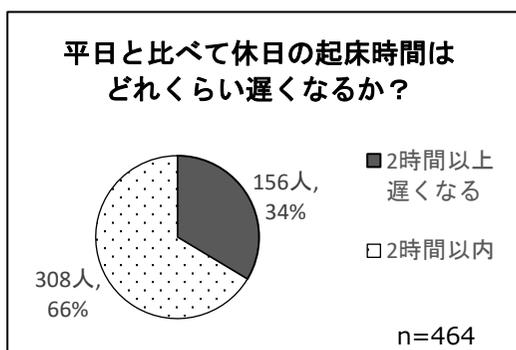
週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の“**日中の眠気、身体のだるさ、頭痛、便秘、下痢、微熱などの「時差ぼけ」状態**”を引き起こします。

そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。

自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、学校が休みの日に起きる時間が**2時間以上遅くなっている**のは、**平日の睡眠時間が足りていない証拠**です。

休日も含めて、規則正しい生活を心がけましょう。

【柏五中】睡眠調査 9月保健委員調査結果



柏五中の生徒の約3人に1人は、体内時計のリズムが乱れている!?