

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年9月30日

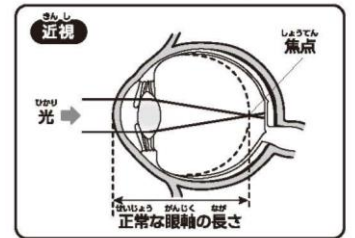
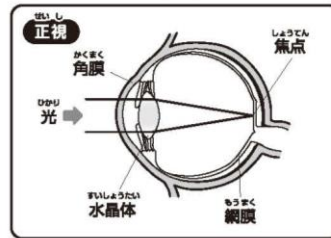
ほんとはちよっと怖い!? 近視の話

本校の子供たちは、特に目からの情報に頼ることが多くなるので、成長期に伴う近視の発症や進行は気を付けたいことです。

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球はカメラのような構造をしていてカメラのレンズが黒目、フィルムが網膜で、目に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びて変形してしまい、網膜の手前でピントが合ってしまうので、近くはよく見えるものの、遠くが見えにくくなってしまいます。



Q2 近視の原因は?

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。長時間にわたる近距離での読書やタブレットの使用などで、近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使い、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。外遊びの時間が少ないことも、近視の進行に大きく影響しています。

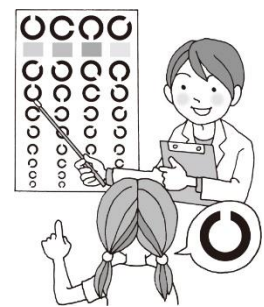


Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

近視は「眼鏡をかければ見えるから大丈夫」と考えがちですが、強い近視になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障などの重篤な眼疾患のリスクが高まることが分かっています。

視力低下の原因が近視だけとは限らないため、正確な診断を受けることが重要です。特に低学年や就学前の子どもたちについては、早期の対応がその後の視機能の発達に直結するので、視力検査の結果でB以下の場合、眼科に受診して詳しい検査を受けましょう。



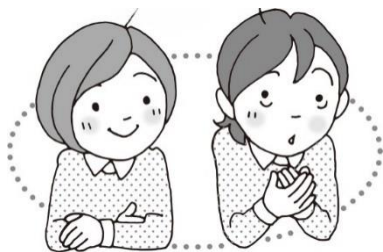
公益社団法人 日本眼科医会監修の「黒板の文字、見えにくいと授業がわからない…」
「子どもの目を守る活動」という資料を配付します。近視が進行しやすい5～15歳ころに、近視のリスクから目を守っていくため、参考にしてください。

「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

① 7～9月のテーマ『はじめましてのコミュニケーション方法』

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指して、取り組んでいます。

9月は、いろいろな意見や経験を踏まえて、子どもたち自身が交流に行った時のことを例に「はじめましてのコミュニケーション」について考えた内容です。



『おはよう』とあいさつをするよ。
『〇〇です。よろしくお願いします。』と言うよ。
『ぼくは（わたしは）、〇〇が好きだよ』って話すよ。
「相手の好きなことを聞いてみるよ。」
「緊張するときは、1回深呼吸してから声を掛けるよ。」

これから、交流校の同級生だけでなく、習いごとの友達、放課後等デイサービスの友達、地域の人や近所の人など、いろいろな人に会って「はじめましてのコミュニケーション」について考えるときが増えます。そんなとき、「話してみたいな」「どんなふうに話しかけようか」「こんな風に声を掛けられてうれしかったな」という心の動きが、コミュニケーションを広げるきっかけになります。

② 中学部『ことばのプレゼント』の授業

9月10日に、白鳥司スクールカウンセラーにアドバイスを受けながら、中学部1、3年生は「友達が知っていて自分が気付いていない自分を知る」ことで、自分のことをより深く知ることができるワークを行いました。



ストレングスカード

このワークは「ストレングスカード」という40種類のカードを使って、自分では気付いていなかったけれど、友達から「ことばのプレゼント」として自分の持っている強さ（良さ）を気付かせてもらうことで、力付けられ、自信を持っていきます。

小学部のころから知っている友達からたくさんの強さ（良さ）を伝えられたことで、



「この結果によって、モチベーションを上げることができた。」
「自分では知らないこともあって、驚いた。」
「みんなに感謝。」
『新しいことが好き』が良さだとみんなから言われ意外だった。
「自分では苦手だと思っていたことも強みと言われ意外だった。」

と言った感想がありました。授業後、御家庭でもお子さんの強みを伝えてもらいました。



10月24日に歯みがき指導を行います！

延期になった歯みがき指導を、10月24日に行います。対象は、幼稚部と保護者、小学部1年生で、歯科衛生士さんに教えていただきます。