

# ほけんだより

令和7年10月



## 中高生で増える「近視」を予防しよう

近年近視の子どもが増えています。

文部科学省の調査から  
2004 年度に視力 1.0 未満の  
中学生は約 48%でしたが、  
2024 年度には約 61%と大幅  
に増加していました。

### 視力1.0未満の中学生

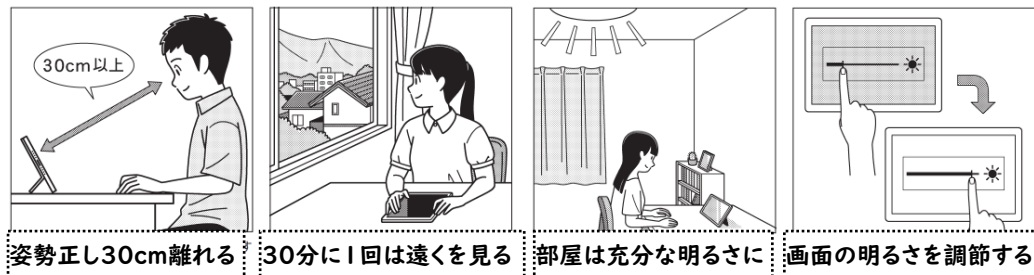


### 長時間近くを見続けることで近視に

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



### 近視予防のためのタブレット使用のポイント



出典 「少年写真新聞社」より

## 秋の花植えボランティア～サイドストーリー～

先日、秋の花植えボランティアがあり、本校、吉舎小、八幡小、日彰館、民生委員さんの参加者と楽しく交流しながら、200鉢のパンジーを植えました。

この花植えボランティアは、生活保健員会の活動を語らずには終われません。この日の活動のため、交流できるゲームを考えたり、手紙を書いたり、鉢や底石の準備など行ってきました。こんなこともありました...昼休憩に鉢や底石を数える作業を計画していました。(昼休憩だけでは終わらないかな～と思っていました。)その朝、「先生、底石だけ数を数えて置いておきましたよ。」(え～！すごいっ！！) 感激しました。

当日は、ゲームにより打ち解けた参加者の人達が、和気あいあいと一生懸命花を植えてくれました。

この花は、民生委員さんの力もおかりしながら地域へ運ばれます。吉舎でパンジーを見つけたら、あの時のかなと思ってもらえたら嬉しいです。



裏面あり



