

- 学校生活と視力
- 目の保健と視力
- 文部省体育局の人事異動
- 国連平和賞・笹川会長

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。お葉書をお寄せください。

The School Health (No.143)

# 学校保健

昭和57年9月1日発行  
(隔月発行)

発行 日本学校保健会  
東 俊 郎  
〒105 港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル  
電話 (501)3785・0968  
振替口座 東京 4-98761  
頒価1部100円(送料共)

## 学校生活と視力

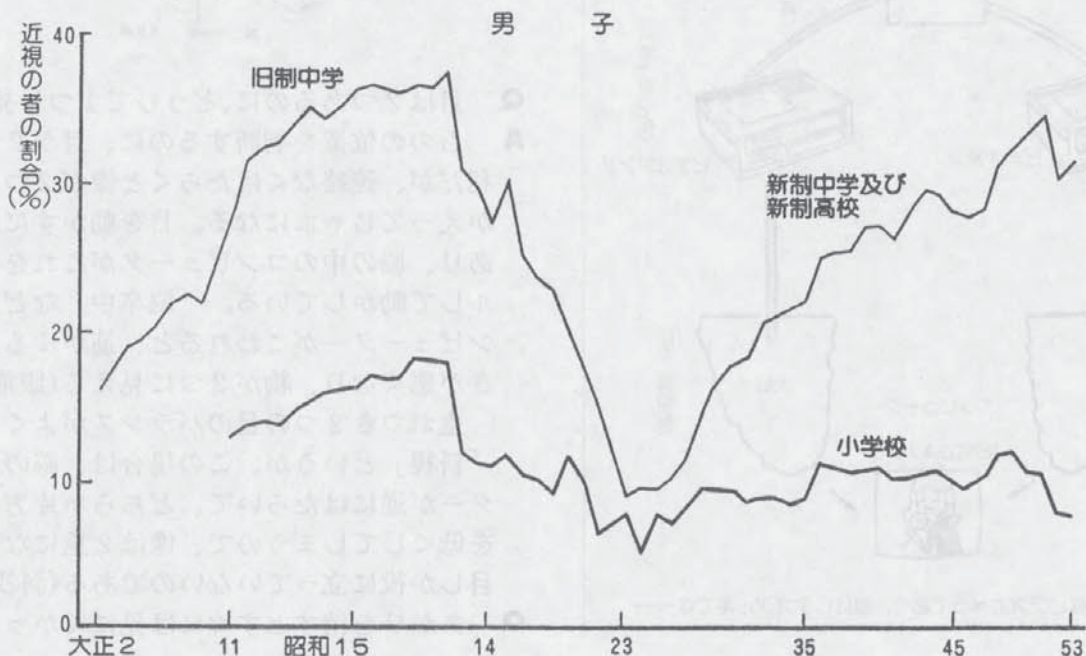
美しい目、すんだ目、ぱっちりとした目・・・目を講えることばは、たくさんあります。視力に異常のない人は、見えるのが当りまえとっていますが、視力の低下は、たんに学校生活における障害だけでなく、将来、社会人となっても大きな問題となりますから、学校生活において目を大切にする習慣を養っておきたいものです。

わが国の学校における視力測定は、トラホーム、結核などとともに長い歴史があります。幸いなことに、生活水準の向上、社会環境の改善、予防措置の徹底などによって、伝染病は、しっかりした対応ができました。しかし、視力についての対策は、充分とはいえません。

日本学校保健会は、昭和54年度に視力委員会を設置し、3年間の歳月をかけ「目の健康と視力」を編集しました。情報収集の80%は、視力を通じて受け入れられるといわれます。本書を広く活用され、学校保健の充実に役立てていただければ幸いです。

（財）日本学校保健会副会長 重田 精 一

児童生徒の近視り患率の推移



「目の健康と視力」 139頁より

# 目の健康と視力 —その管理と指導—

視力委員会委員長 小 沢 和 郎

児童生徒の低視力は、う歯のり患とともに、その対策は学校保健活動の重要な主題である。う歯予防については、学校における活動がかなり定着し、成果をあげつつあるが、低視力に対しては、その理解対応に、関心が高いわりには不十分である。

視力については、誤った指導が少なからず見られるため、新しい医学に則った正しい対応が必要である。

「目の健康と視力—その管理と指導—」は、視力

についての諸事項をやさしく解説し、正しい知識と、適切な指導の資料として役立つことを期待して編集された本である。とくに目の健康は、日常生活指導が大切で、そのためにも本書が、担任の先生をはじめ、学校関係者に広く読まれ、指導に活用されることを希望するものである。

以下、本書の内容について一部を紹介するとともに解説を加えてみた。

(愛知県教育委員会保健指導監兼保健体育課長)

## 目のしくみとはたらき

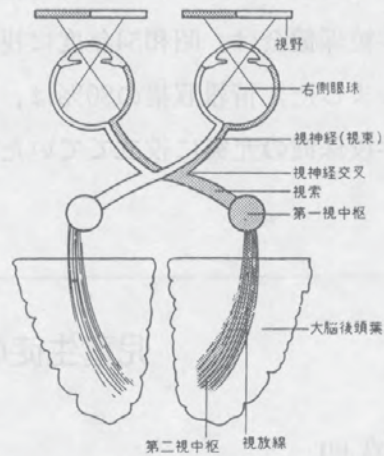
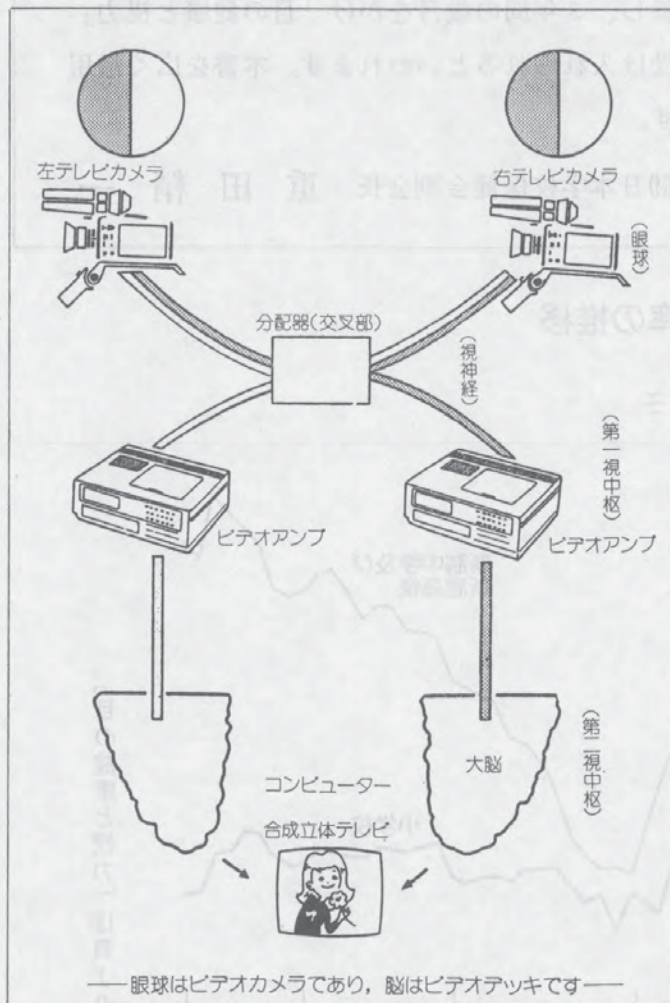
長 屋 幸 郎

視力が目と脳の共同作用によるものであることは本書の冒頭に述べられている。視力を考えるとき、このことは最も大切なことがらである。

目と脳の関係はビデオシステムの図と、視路の解剖模式図を対照して見ると、よく理解できると思う。

視力といえば、すぐに1.0とか0.7という数字が思い浮かべられ、目のみの能力ととられがち傾向は、視力への考え方を間違えさせる原因である。

目のはたらきについては、本文についてQ&Aでわかりやすくつぎのように説明してある。



- Q** 目は2つあるのに、どうして1つに見えるのか。
- A** ものの位置を判断するのに、目が2つあると便利だが、連絡なくはたらくと像が2つにみえて、かえってじゃまになる。目を動かすには外眼筋があり、脳の中のコンピュータがこれをコントロールして動かしている。「脳卒中」などで、このコンピュータがこわれると、筋がゆるんで目の動きが悪くなり、物が2つに見える(眼筋麻痺)。
- 生れつき2つの目のバランスがよくない場合を「斜視」というが、この場合は、脳のコンピュータが逆にはたらいて、どちらか片方の目の視力を低くしてしまうので、像は2重にならない。片目しか役に立っていないのである(斜視弱視)。
- Q** あかりを消すとすぐには見にくかった目が、だ

## 文部省体育局の人事異動

(学校保健関係者)

文部省では、7月9日付で体育局長その他の異動がありました。体育局長には、前初等中等教育局審議官西崎清久氏が着任されました。

前体育局長高石邦男氏は、大臣官房長に栄転されました。



んだん見えてくるのはなぜか。

- A** 2種類の目のフィルムのうち、白黒フィルム(杆体)は暗いところではたらく。しかし、それはしだいに強くなってくるもので、完全に効力を発揮するのに時間がかかる(暗順応)。このはらきに欠陥がある場合を夜盲(とり目)という。肝臓が悪かったり、食物中ビタミンA(うなぎ、きも、トマト、にんじんなどに含まれる)が不足すると一時的夜盲がおきる。

## 屈折と調節

これは視力の第1関門ともいべき眼球の光学的機能を説明したものである。眼球の奥(網膜)に、外界の像がうまく結ぶか(ピントが合う)、結ばないかということでつぎのように分けられる。

1. 正視—網膜にピントが合う。
2. 遠視—網膜の後ろにピントが合う。
3. 近視—網膜の前にピントが合う。
4. 乱視—網膜のどこにもピントが合わない。

このうち 2. 3. 4を屈折異常という。

この項で重要なことは、仮性近視のことである。

近視という字が入っているから、屈折異常のような印象をうけるが、これは屈折の異常でなく、調節の異常なのである。このこともQ&Aで説明してある。

学校で行う視力検査は、裸眼視力検査が主で、これだけで屈折異常の種別を判断することはできない。

裸眼視力が1.0でも近視、遠視、乱視の場合がありうることを覚えておいてもらいたい。

視力は、目の代表的機能で、その視力の値の意味することを充分に知ることは容易でない。専門医も多くの検査を行って始めて知り得るものである。専門医に何を相談すべきか、本書から学んでおいていただきたい。

- Q** 年をとると、近くが見えにくくなるのはなぜ。

- A** 目のレンズ(水晶体)は年が進むと硬くなり、形が変りにくくなるので調節がむずかしくなり、ピント合せのできる最短距離(近点)が長くなり本や新聞が読みにくくなる(老眼)。

- Q** 目を細めるとよく見えるというが、本当か。

- A** 軽い屈折異常があるとき、目を細めて上下のまぶたで瞳孔の面積を小さくすると、網膜上に像を結ぶ位置がわずかだが広がる(ピンホール効果)ために不鮮明だった像がはっきり見える。人によっては0.06の視力が、目を細めると0.4にもなる場合がある。視力検査のときは、目を細めないよう注意すること。とくに低視力者は、近視が治ったと誤解することがある。

- Q** なぜ近視になるのか。

- A** 古くから論議されているが、まだ統一された見解はない。ただ経験と観察の結果、成長がとまる成人になると近視の進行もとまる。また、目をすることが多くなると、近視もふえる傾向がある。しかし、どんなに目を酷使しても近視にならない人もいる。だから近視になりやすい遺伝的素質が考えられる。また、遺伝性のもは軸性近視がほとんどでメガネかコンタクトレンズを使用するしかない。

小・中学生で近視になるのは大部分が後天性の屈折性近視で、環境因子、たとえば近業を長く続けたためと考えられる。したがって、姿勢や明るさに気をつけ、ときどき目を休めること。また、バランスのとれた食事、適当な運動と休養と睡眠も近視の予防に役立つと考えられる。

- Q** なぜ暗い所で本を読むと、目が悪くなるのか。

- A** 暗い所だと、目を本に近づけないといけない。また、目に入る光の量が少ないから瞳孔がひろがり、焦点深度が浅くなる。そのため目の屈折力を強める。それは調節筋が強くなり働き目がつかれ、近視やその他、眼の病気の原因となることがある。

(視力委員会委員・日本眼科医会常任理事)

## 視力のはかり方

岸 田 博 公

### 視力検査の方法と技術的基準

- 1) 視力表はランドルト環のものを、距離は正しく5mとする。視票1.0が被検者の眼の高さとする。
- 2) 視力表の照度は、大体300~700ルクスとする。
- 3) 検査場に被検者を入れて2分以上たって検査する。
- 4) メガネははずして裸眼視力を検査し、終わったらメガネ使用時の視力を測定する。
- 5) コンタクトレンズ使用者は30分前にはずさせる。これができないときは、保健調査などで代行する。
- 6) 右眼からはじめ、ついで左眼を行う。眼を細めてはいけない。同一視力標3コのうち2コができればよい。
- 7) 小学校低学年は上下左右だけで検査する。

### 定期健診のときの事前準備

- 1) 眼科校医は受持校が二・三校であるので日程を早く調整する。
- 2) 検査前に児童生徒に、検査内容と受け方を指導し、眼の働きについて保健指導をする。
- 3) 検査は、児童生徒の心身の安定した時間に行うこと。運動後、食後はさけ、午前中がよい。
- 4) しゃ眼器で目の病気がうつることがあるので、複数のしゃ眼器を用意して消毒するか、ボール紙などで自分のものを作らせるとよい。
- 5) 保健調査や学級担任、養護教諭の日常観察記録前年度の視力、事後措置の結果の整理、健康診断票への記入など、事前に行っておく。

(視力委員会委員・日本眼科医会常任理事)

## 目とメガネ

中 尾 圭 一

### 正しいメガネを正しくかける

人間の目は調節といって、遠くから近くまでよく見えるようになっている。老眼でないかぎり、5mの視力表がよく見えるばかりでなく、近くも、遠くもよく見えて、疲れのないようなメガネでなくてはならない。

若い人のメガネで、近くが見えにくかったり、疲れたりする場合は、メガネが強すぎるか、その人に目の病気があるからである。「専門医でメガネを合わすべきだ」というのは、この危険を防ぐための大切なことである。

父母や先生方から「メガネはいつもかけるべきか」「かけたり、はずしたりした方がいいか」と、よく聞かれる。しかし、医学的に正しいメガネを、正し

くかければ、そして、不自由であったり、目が疲れさえしなければいいので、特にこだわることはない。

度の強い近視の人が、かけたりはずしたりするとか、神経質な人が、それほど必要もないのに強すぎるメガネをかけると、悪い影響があって、近視の度が進むことがある。

### 目の保健には生活態度も大切

近視の度の進み方は、人によってちがう。なかには、どれ程注意しても進んで困るという、先天的な病的近視の人もある。しかし、この場合でも、正しいメガネを正しくかけ、生活態度を正しくすれば、進み方や、病変のあらわれ方が少ない。

正しくないメガネや、正しくないかけ方の影響は薬物中毒と違って、すぐ現われないことが多く、なかには、ずいぶん違ったメガネを平気でかけている人もいる。多くは、とりかえしがつかない時期になって、目が疲れて困ったり、他の目の病気がおこったりする。

### 生兵法は大ケガのもと

「メガネをかけなくてすむように、望遠訓練や、中国式体操をすることはいいか」という質問がよくある。一応目に何の変化もない人が、保健のために行うのは差支えない。しかし、近視が進んだものを軽くするために行うと、かえって網膜剥離をおこしたり、ときに緑内障、視神経炎などと失明する病気を見おとしていて手遅れになることがある。

### 何より専門医の指示

遠視と乱視は、メガネをかけなくても、5m視力表がよく見えることがある。しかし、目が疲れやすく、視力の変動も大きく、ときに近視が進んだものと間違えることが少なくない。

医師は医学的検査と診断により、メガネを処方し常用をすすめる。このことを知らず、よく見えるからメガネをはずせという先生がいたり、小さいのにメガネはかわいそうだという家人もいる。子供の目のためには、専門医の指示にしたがうことが大切である。

(視力委員会委員 奈良県立医大教授兼眼科部長)



# 目の保健指導 小学校

樋口文子

学校における健康安全の教育は、学校教育活動のすべてで行なうことになっています。具体的には、「教科」「特別活動」「教科等の削減によって生じた時間」にそれぞれの特性を生かして指導することになっています。「特別活動」では「学校行事」「学級指導」「児童活動」の中で自校の児童・生徒の実態の上に立っての指導がなされます。

児童会活動では、健康で安全な生活を営む実践力の育成をめざし、自発的、自主的に問題を話し合い、それを解決させるための活動があります。

ここでは、保健委員会による、目の健康についての保健集会、児童会活動の例をあげてみます。集会参加は、全学年が対象です。

集会の資料は、すべて委員の自作によるものです。

## 一例一

### 10月の保健集会

- 1. 日時 昭和〇年10月〇日( ) 10:05~10:45
- 2. 主題 目の健康
- 3. 主題設定の理由

目は人間の活動力の中心で、外界からの情報のとり入れ口です。人間が得られる情報の80%は視覚を通じて入ってくるといわれています。近年子ども達の低視力が増加の傾向にあります。目は「知識の窓」といわれ、目が見えなければとても困ります。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目に対する関心を高め、目の健康に留意する生活態度を育てたいと思いこの主題を設定しました。

### 4. ねらい

目の健康について理解させ、目を大切にする生活が実践できるようにする。

### 5. 展開

- (1) はじめのことば……………児童会
- (2) 保健集会のうた

- (3) 校長先生の話
- (4) 保健劇……………保健委員  
「いつまでもよい目で」
- (5) 教師の感想
- (6) おわりのことば……………児童会  
保健劇

目の健康 「いつまでもよい目で」

出演 児童保健委員会

(ドレミのうたのメロディーで歌いながら出てくる)

めは みんなのめ  
めは きれいなめ  
めは だいじなめ  
めは わらってる  
めは おこってる  
めは ないている  
めは ねむっている  
さあ めがみてる

## 解説

わらってる目、おこってる目、ないている目、大きな目、小さな目、みんなの目は本を読む目です。勉強する目です。テレビを見たり、いろいろのものをみる目です。みなさんの目は、なんでもよく見えますか。

(ステージの背景に、大きなランドルト環を書いて、はっておく)

**先生** これを見たことがありますか。そうですね。視力検査の時、「1.0、0.7、0.3ですよ。」なんていわれましたね。そこにいる目のみなさん、あなた達の視力はどのくらいでしたか。

(1人1人が、視力を書いたカードを持っている。それを見せながら)

ぼくは0.3です。わたしは0.7です。

といいながら、目になった児童数人が答える。その児童達が、テレビの見方や、目によくないことなど、自分の生活の中から出し合い、目の健康を守る生活の仕方など劇風に演じて、全校児童に目の大切さを呼びかけます。

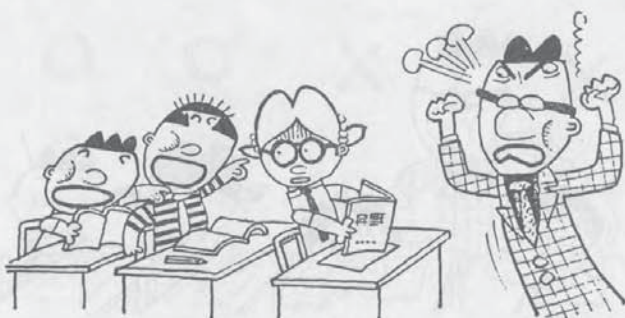
## 最後の解説で

「これで「いつまでもよい目で」の劇を終わります。教室にかえってから、目の健康について話し合い、今まで、目にわるいことをしていた人は、きょうからなおすようにしてください。」

この集会活動を各教室にもちかえり、学年に応じたより具体的な実践活動を通し、目の健康のよりよい生活態度を身につけてさせるため、学級会活動との連携を図ります。

(保健集会内容は「目の健康と視力」のP98に記してあります。)

(視力委員会委員 山梨県檜形町豊小養護教諭)



# 目の保健指導 中学校

三 田 静 子

ものを見、そして考え、書くことによって自己を表現する、すべて目が健康であってこそである。

特に、中学生期における視力の低下が問題にされて久しい。原因は、受験勉強による目の酷使、テレビの見すぎなどがあげられている。その中で最も大きな原因は、生徒自身が、視力に対する自覚と関心のうすいことにあるように思われる。

さて、そうした実状をふまえ、生徒自身に視力に対する関心をもたせ、適切な指導と的確な処置が望まれるわけである。いかにして、よき習慣化をはかるか、意欲的に自己管理ができるようにするか。学校の指導は勿論、家庭との協力が必要欠くべからざるものである。

## 1. メガネをかける

中学生になると、よく「近視になった」「物が見えにくくなった」と訴えてはくるが、健康診断の結果、精密検査の必要性のある視力（裸眼視力1.0未満）の生徒には通知をする。しかし、学校生活や、普通の作業に困難を感じない限り、眼科医を訪れることは少ない。また、本当に不自由を感じている生徒は、すぐにメガネをかければ……ということで、メガネ店に行くケースが多い。父兄もまたしかりである。こうした日本的習慣を変えていくには、教育現場だけではなかなか困難である。

視力が低下した場合、すぐに近視だけを考えがちだった従来の観念を是正する。まず、正しい視力とはどのような視力であるのかを理解させ、正しい処置のできる能力を養う。さらに「保健だより」などにより、常に視力についての啓蒙をかさねる。家庭と学校が協力して、生徒たちの視力を守ることは、大変重要なことになる。

## 2. 視力を大切に

どうしても中学生は、高校受験のために大なり小なり近距離作業（受験勉強）が強られる。だからといって、さけて通れるものではない。生活のリズムを考えた学習時間など、視力保持のため、関心を深め、目を向けさせる必要がある。視力とは、たんなる目だけの働きだけでなく、脳の突出したものである。その働きもまた生理的に組みこまれていることを理解させる。次は、脳の疲労のサイクルと視力の疲労回復とを考えた学習方法が、視力低下を防ぐ重要なポイントになることを知らせる。学習効果をより一層あげるためには、視力を大切にすることを気付かせたい。

近年、学校事故や交通事故など、生徒をとりまく環境や誘因は、危険がいっぱいといってよい。学校内での目の打撲事故の多いことは、単に低視力のためという問題だけではない。

また、交通事故にしても、メガネを使用することをいやがったばかりに、思わぬ事故にあったという事例もある。スポーツと視力の問題にしても、視力をぬきにして考えられない場合も多い。メガネやコンタクトレンズの正しい使用の仕方など、その指導は欠かせぬものであろう。

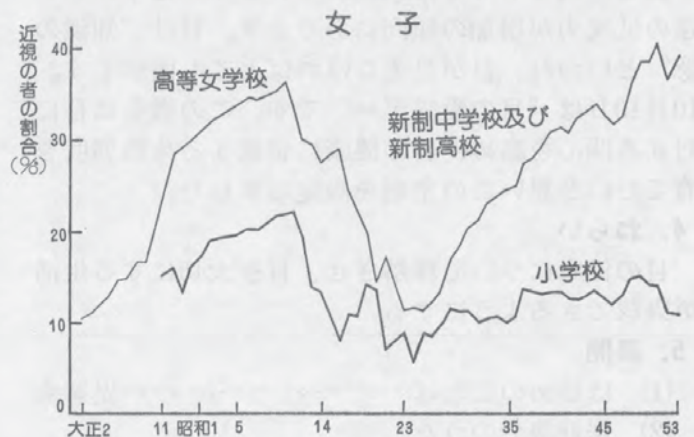
## 3. 視力の正しい考えかた

視力に関する考え方は、変容しつつある。先天性の低視力者に対する思いやりの心を持ち、裸眼視力が0.5であっても矯正視力が1.0ならば、その生徒の視力は1.0である。このような、考え方を理解し、悪い目という観念をなくしていくことであると思う。

健康であることが、視力保持の第一の条件とするならば、戸外での運動の必要性、よき環境の保持、視力低下の早期発見と、その対策をするのが職員や保健関係者の責任である。教育現場での責任には、大きなものがあると言わざるを得ない。

(視力委員会委員・宇都宮市立陽南中養護教諭)

## 児童生徒の近視り患率の推移



# 国連平和賞の受賞

## 日本船舶振興会 笹川良一会長



WHO総会の受賞式

日本学校保健会が昭和48年度以来、多大のお世話になっている日本船舶振興会の笹川良一会長が、今回、国連平和賞を受賞されました。

この賞は、平和の推進に際立った功績のあった各界の人々に、WHO事務総長が感謝の意を表すために贈るものであります。授与式は、昭和57年5月7日ジュネーブで開催されたWHOの総会で、マラー事務局長から、直接手渡されました。

国連平和賞受賞は、日本では、岸、福田両元首相につづいて3人目です。受賞後、笹川会長は「この平和賞は、私が会長をつとめている関係諸団体、千数百万会員の総代として受けとったものである」と語られています。

### 昭和57年度 全国学校保健研究大会・地域ブロック学校保健大会

| 大会名  | 主 題   | 出席者氏名                         |
|--|---|-------------------------------|
| 第32回全国学校保健研究大会<br>57.10.29(金)~30(土) 山形県<br>全国学校保健協議大会<br>57.10.29(金) 4:30~ | たくましいからだと豊かな心<br>自ら考え行動する児童生徒の育成  | 東 俊郎<br>上出 弘之<br>高石 昌弘<br>外 6 |
| 第33回十一大都市学校保健会<br>57.5.23~24(月) 北九州市                                       | 大都市における児童・生徒の健康を阻害しやすい諸条件を究明し、健康の保持増進につとめ、明るくたくましい児童・生徒を育成する。                       | 湯浅 泰仁<br>青木純一郎                |
| 第17回東北学校保健大会<br>8.10~12(木) 青森  | 学校保健の積極的な推進をめざして<br>健康なこころ、健康なからだ、健康なくらし  | 湯浅 泰仁<br>吉田肇一郎                |
| 第32回九州地区学校保健研究協議大会<br>8.6~7(土) 長崎  | 自ら考え、つよく、たくましく生きぬく児童生徒の育成をめざして  | 渡辺 一九<br>黒田 善雄                |
| 第4回近畿学校保健連絡協議会<br>7.22(木) 京都府  | 近畿学校保健関係の代表者が一堂に会し、当面する学校保健に関する諸問題について、連絡調整と研究協議を行い、学校保健の推進を図るとともに、日本学校保健会の発展に寄与する。 | 渡辺 一九<br>上出 弘之                |
| 第33回関東甲信越静学校保健大会<br>8.6~7(土) 千葉  | 健康で人間性豊かな、幼児・児童・生徒の育成を目指す学校保健の推進  | 東 俊郎<br>沼田 眞                  |
| 第28回中国地区学校保健協議大会<br>8.24~25(木) 岡山  | 心身ともにたくましく、生き生きとした児童・生徒及び幼児の育成をめざして<br>-健康問題を自ら考え、解決するため-                           | 山中 正一<br>小坂 淳夫                |
| 第31回北海道学校保健研究大会<br>9.11~12(日) 北海道  | 自ら健康づくりにとり組み、豊かな生活を創造する子どもの育成をめざして  | 山中 正一                         |
| 第4回東海ブロック学校保健連絡協議会<br>11.11(木) 三重  | 今年も心の健康を求めて   | 重田 精一<br>藤井 真美                |
| 第30回北陸3県学校保健研究協議会<br>11.12~13(土) 福井  | つよく、たくましく生きぬく児童生徒の育成  | 渡辺 一九<br>平山 宗宏                |
| 第4回四国学校保健研究大会<br>第26回四国養護教員研究大会  | 本年度は開催しない   |                               |

純植物性で手に臭いの残らない

**シャボネット**  
石鹼液ユ・ム

日本学校保健会推せん No.550

サラヤ化学工業株式会社 サラヤケミカル株式会社

学童の集団検尿には  
潜血検査も



製造元: エームス事業部 販売元: 三共株式会社  
マイルス・三共株式会社

歯ブラシはお口に合せて選びましょう。



推薦 日本学校保健会

**バネット** **ライオン** **ジュニア**

ライオン株式会社

育ちざかりのひと粒!

体力をつけ健康を保つ

**カワイ肝油ドロップ**

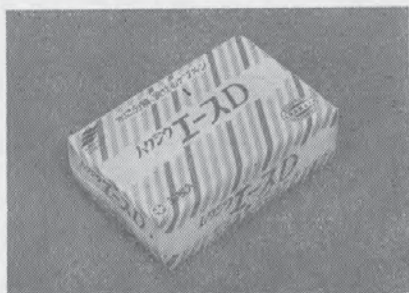


製造発売元 河合製薬株式会社 東京都中野区新井2-51-8

さわやかさをおとどけするハクジウ製品

水に分解、流せるナプキン

白十字株式会社



ミニタイプ  
30枚入  
希望小売価格 ¥350

ハクジウ **E-SF**

レギュラータイプ  
30枚入  
希望小売価格 ¥350  
40枚入  
希望小売価格 ¥450



これからの教室、体育館などの学校清掃管理は——SCシステムで!

安全  
で  
清潔

- 塗るだけでピカピカ!!
- 滑らないので、安全です。
- 水性タイプなので清潔です。



体育館床の保護・  
ツヤ出し、すべり  
止め効果があり、  
ダストコントロール  
作業にどうぞ。



推薦  
日本学校保健会



**ペンギンワックス**

※ カタログご希望の方は、SCS係宛お申し込み下さい。  
本社・大阪市東成区東中本3-10-14(〒537) TEL06(976)1451  
支店・札幌・東京・名古屋・大阪・高松・広島・福岡