

『就実教育実践研究』第10巻 抜刷
就実教育実践研究センター 2017年3月31日 発行

目に関する保健指導の取り組みと今後の課題

— 1980～2015年の「健康教室」の分析より —

Efforts for health guidance in the eyes, and future tasks

— The analysis of “School health education” published from 1980 to 2015 —

荻野 みゆき ・ 鈴木 薫

目に関する保健指導の取り組みと今後の課題

— 1980～2015年の「健康教室」の分析より —

荻野みゆき（岡山市立馬屋上小学校）、鈴木 薫（教育心理学科）

Efforts for health guidance in the eyes, and future tasks

— The analysis of “School health education” published from 1980 to 2015 —

Miyuki OGINO (Mayakami-Elementary School of OKAYAMA-city)

Kaoru SUZUKI (Department of Educational Psychology)

抄録

1980年1月から2015年12月までに発刊された「健康教室」（東山書房）に掲載された目の健康に関する取り組み38編を分析した結果、報告数は小学校、中学校、幼稚園、高等学校の順で多かった。指導内容は視力低下の要因と予防に関するものが多く、年代は1980年代、1990年代が多かった。また、指導は特別活動の保健指導や個別保健指導の機会を捉えていた。指導内容は視力低下の要因と予防、視力の発達、目のしくみと働き、屈折異常の種類とその機序、眼鏡の役割の順で多かった。「裸眼視力1.0未満」の割合の増加が著しい現状において、子ども達自身が自主的に疑問を持ち、それを追求していくような指導と、視力が低下してしまったときの指導の充実が必要であることが示された。

キーワード 目に関する保健指導 「健康教室」 養護教諭

I はじめに

児童生徒の視力低下が指摘されてから久しい。文部科学省の学校保健統計調査¹⁾によれば、「裸眼視力1.0未満」の割合が増加し、幼稚園では平成20年度28.93%、小学校では平成27年度30.97%、中学校では平成24年度54.38%、高等学校では平成25年度65.84%を占める現状にある。そして、平成27年度「裸眼視力1.0未満」の現状からは、「視力非矯正者の裸眼視力0.7未満」、つまり眼鏡やコンタクトレンズ等で視力を矯正していない児童生徒が、幼稚園6.52%、小学校12.62%、中学校17.66%、高等学校17.28%に上っている。このことは、視力低下に関する保健指導として、視力低下予防に加え、視力低下が見られた際の適切な対応など、目の健康に関する内容が重要になることを示している。

これまで養護教諭は、児童生徒の健康実態に対して特別活動における保健指導や個別の保健指導の機会などを通して指導に取り組み、その実践を雑誌や書籍等に報告してきている。したがって、これらの内容を把握することにより、目の健康に関する保健指導の動向

を把握することができる。そこで、本研究では雑誌「健康教室」に掲載された目の健康に関する取り組みの内容を把握することにより、示唆を得ることを目的とする。

Ⅱ 対象と方法

分析対象は、1980年1月から2015年12月までに発刊された「健康教室」（東山書房）599冊（増刊号107冊含）である。分析方法は、各号の目次から、養護教諭が行った目の健康に関する取り組みの報告を取り上げ、学校種、年代、指導の機会、指導内容について検討した。

Ⅲ 結果

目の健康に関する指導についての報告は38編²⁻³⁸⁾であった。図1-3と表1に結果を示す。

1 学校種別

幼稚園：2編（5.3%）、小学校：25編（65.8%）、中学校：10編（26.3%）、高等学校：1編（2.6%）で小学校での報告が多かった。

2 年代別

1980年代：16編（42.1%）、1990年代：8編（21.1%）、2000年代：6編（15.8%）、2010年代：8編（21.1%）で、そのうち10月号で報告されていたのは30編（78.9%）であった。

3 指導の機会

1）特別活動の保健指導

特別活動の保健指導としては、学級担任や養護教諭による学級指導や、児童生徒保健委員会による指導（啓発）が、集会や給食時間等の校内テレビ放送で行われていた。また、指導の時期は、目の愛護デー前後や視力検査前に行われていた。指導方法は、紙芝居、クイズ、自作絵本、目の健康体操、人形劇・舞台劇・放送劇、自作ビデオ放送、実験の実施・報告、手作り教材など教材の工夫が多数挙げられていた。

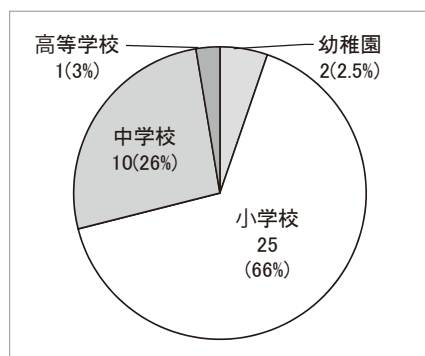


図1 学校種別

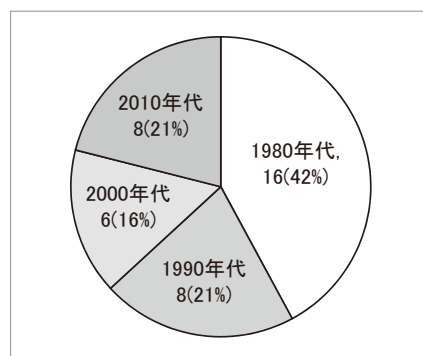


図2 年代別

2) 個別保健指導

個別保健指導としては、視力検査後に視力低下者に行う個別指導、業間や放課後に行うグループ指導、学校生活で随時に行う姿勢指導や眼鏡使用者に対する声かけなどが行われていた。声かけは肯定的に行われていた。

3) その他

視力検査の工夫（最高視力の測定、0.1単位の検査、いつでも測定できるコーナーの設置）、視力カードの工夫、環境衛生の管理など多方面での工夫が報告されていた。

4 指導内容

指導内容を森³⁹⁾の7分類を参考に検討した結果、38編には181件の内容が含まれていた。①目のしくみと働き：28件（15.5%）、②視力の発達：2件（1.1%）、③屈折異常の種類とその機序、眼鏡の役割：17件（9.4%）、④視力の発達：37件（20.4%）、⑤視力低下の要因と予防：70件（38.7%）、⑥病気やけがから目を守る：24件（13.3%）、⑦動物と人間の見え方の違い：3件（1.7%）であった。

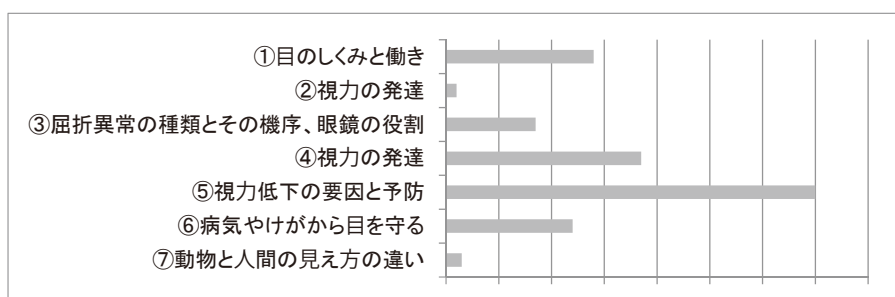


図3 指導内容

IV 考察

1 保健指導の報告の特徴

まず、小学校での指導報告が多かった背景として、他の校種より6年間と教育課程が長く、学級担任制であるので指導時間を確保しやすいことや、養護教諭の視力低下予防に対する意識の高さ⁴⁰⁾が考えられる。また、1980年代の報告数が半数以上を占めることについては、資料⁴¹⁾に示したように、1972（昭和47）年、1997（平成9）年の保健体育審議会答申に示された養護教諭に求められる新しい役割の影響が推察される。1997（平成9）年の答申以降、こころの健康問題に関する記事が増加し、目などの体の健康問題に関する報告が減少しているのではないだろうか。しかし、視力低下が止まらない現状から、田淵は「幼いころからスマホなどの画面を長時間近くで見ていることが原因。家庭内でルールを作ったり、なるべく外で遊ばせたりして、目を酷使させないでほしい」⁴²⁾と指摘して

いる。保健指導の報告数が2010年代に増加傾向が見られ、今後一層指導内容を交流する機会をつくることが望まれる。

次に、保健指導の工夫については、見える仕組みを捉えたとき、視力低下に関心が向き追求しようということになる³⁹⁾といわれるように、自分の体の仕組みを正しく知り、「私の体ってすごい」という気持ちを育むことが自分の体を大切にしたいを持つことに繋がる。今回の報告では、目の構造の横断面図や屈折状態を示す図など、紙面を使用した平面的な教材が多かったが、中には手作りの実験教材や眼球模型など立体的な教材を作成することで、「自分の体のすてきな仕組み」に興味を持ち、「目を大切にしたい生活をしよう」という思いを生み出す工夫をしている実践が見られた。

しかし、目の仕組みや働き、視力低下の機序や適切な対応に関する指導の報告は少ない。指導時間の確保は困難であろうが、この両方の指導を行う事が理想的と考える。視力が低下しても目を取り替えることはできない。今後さらに、子ども達自身が自主的に疑問を持ち、それを追求していくような指導を考え³⁹⁾、指導の機会を確保していく事が重要であろう。

2 視力低下が見られるときの指導

「裸眼視力1.0未満」の割合の増加が著しい現状では、視力が低下してしまったときの指導も非常に重要である。現在も多様な場面や方法で指導されているが、眼鏡使用に対してマイナスイメージを持っていたり、眼鏡をもっているにも関わらず恥ずかしくて使用しなかったりする場合もある。眼鏡に対してプラスイメージを育てる指導がこれまで以上に求められていると考える。

目の健康に関する指導では、まず視力低下の予防、次に視力が低下したときの適切な行動選択として眼鏡に対する肯定的イメージの育成、そして、コンタクトレンズ使用に関する指導が課題になると考える。「健康教室」でコンタクトレンズに関する記事は1980年から掲載されているが、多くの場合が養護教諭への知識の提供で、コンタクトレンズの使用に関する養護教諭指導の取り組みは1件のみであった。コンタクトレンズの使用率が増加している現状において、眼科医だけでなく日ごろ児童生徒と関わる養護教諭の指導が必要になってくるだろう⁴³⁾。今後、時代の流れと共に養護教諭がコンタクトレンズに関する指導に直面する機会は増加するだろう。その際、正確な知識をもとに指導できるよう、学校眼科医等と協働して指導実践を重ね、関係者で交流していくことが課題である。

表1 目の健康に関する指導についての報告

タイトル	執筆 者	掲載 年月	校種	取り組み内容	指導 時期	指導内容					工夫している点・その他
						アイ	ウ	エ	オ	カ	
目を大切に ²	藤田重代	1982年 10月号	幼稚園	視力検査	5・10月				○	○	・全員に「めのけんさっか」という便りを配布し、保護者に検査結果を知らせている。 ・便りには、「もう一度、専門医で検査を受けましょう。」という記述がある。 ・便りでは、正しいテレビの見方について記載している。
				事後指導							・両目で1.0以上であっても、片目が1.0以下であれば、実施している。 ・治療勧告書を出す前には、担任からクラスでの様子を聞いたり、保健調査票を確認したり、母親に家庭での様子を尋ねたりしている。
				紙芝居	10月					○	・姿勢を正しくしようという内容になっている。
「こんどは、なんのおはなし?」～幼稚園の保健指導っておもしろい ³⁾	宮崎真紀	2006年 10月号	幼稚園(年少)	保健指導(10分間、クイズ形式)	視力検査前日					○	・幼児の興味をひく姿や形をしている「めだまくん」というキャラクターが登場する。 ・近視の予防法だけではなく、目をこすったり、叩いたり、つついたりしないようにしようということも、指導している。
			幼稚園(年長)	保健指導(15分間、自作絵本『めのはなし』使用)		○				○	・年少児と同様、「めだまくん」というキャラクターが登場する。 ・基本的な指導内容は、年少児と同じであるが、導入で「目のしくみの図」を見せることで、自分たちが大人の扱いを受けているように感じ、「からだ博士になるための勉強をするんだ。」という意欲に繋がるようにしている。
視力低下を防止するために ⁴⁾	高橋尚也・徳永和子	1980年 10月号	小学校	眼科医受診を勧める便り(視力が1.0未満の者対象)	10月(視力検査後)					○	・視力は、環境等により変動がみられるため、眼科医受診を勧める便りを出す前に、最低2回は視力検査を実施し、配布する便りに、検査結果を記入している。 ・視力低下予防のための注意事項も記載している。
				目の愛護に関する作文、ポスター募集	10月						
				全校集会時、養護教諭による目の愛護に関する話	10月11日						
				机、いすの適正配置	6月						・全校一斉に、クラス間を移動させている。 ・「机・いす適正実施計画案」において、「必要性」「手順」「机、いすの基準」等について、教職員に示している。
				机、いすの適正配置	10月13日						・学級担任に向けて、机、いすの号数を学級保健簿に記録し、適正化を図るように勧めている。
				昼の放送で作文発表	10月15～16日						
				昼の放送で、放送劇	10月17日						・保健委員会の児童が実施している。
				児童朝礼時、学校長より作文、ポスター提出者表彰	10月22日						
				全校体育時、『ドレミの歌』に合わせて目の体操	10月15～19日					○	・「①肩回し、②肩叩き、③首、目玉回し、④頭揺さえ、⑤眉のマッサージ、⑥目の付け根のマッサージ、⑦遠くを見る、⑧指を見る、⑨遠くを見る、⑩深呼吸」というように、目だけではなく、肩などの緊張もほぐせる体操プログラムとなっている。
				視力検査と保健指導(視力1.0未満の者対象)							
				保健室横にポスター掲示	10月15～31日						
				各教室と特別教室の照度測定	10月						・検査結果に基づき、教室ごとに、「晴れた日はカーテンをした方がよい。」「天気の良い日はなるべく点灯することが望ましい。」等と具体的な対処方法を示している。
				「ほけんだより」配布(保護者と児童対象)							
				目の愛護に関する資料配布(学級担任対象)							
				アンケート(4年生以上対象)						○	・「自分の視力を知っているか。」「目が悪くならないように、気をつけているか(気をつけている場合、どのようなことに気をつけているか)。」「目が悪くならないようにするために、注意することは何か。」について質問している。
				学校保健委員会開催	1学期(1回)					○	・目に関するアンケート結果を活用している。 ・テレビとの付き合い方について話し合われている。 ・食事中のテレビ視聴について、言及されている。 ・「ほけんだより」で話し合われた内容を報告している。
目をたいせつにしよう～児童委員会活動の中での保健指導 ⁵⁾	高橋尚子	1981年 10月号	小学校	保健朝会(紙芝居など)	10月	○			○	○	・保健委員会の児童を中心に、準備している。 ・目の愛護デーが設けられた理由について触れている。 ・近視予防に関して、「姿勢」に重点を置いて、指導している。 ・紙芝居は、「主人公の目」の気持ちを表現した内容である。 ・朝会中に、児童からの質問を聞く時間を設けている。 ・朝会で使用したグラフや紙芝居の絵を、10月中は校内に掲示している。
				目に関するクイズ							・答えをポストに入れられるようにし、給食時間に答えを放送している。 ・ポストに解答以外の「目についての質問」が入っていた場合には、保健委員会の児童が調べ、給食時間に答えを放送している。
《保健指導》テレビ放送「目を守ろう」	大家恵子	1981年 10月号	小学校	テレビ放送(15分間、紙芝居式)	10月	○		○		○	・「目は心の窓」というように、言葉だけではなく、目で気持ちを表現することもあるということに触れている。 ・目が疲れたと思った時には、「目の体操」をすることを勧めている。 ・テレビ放送後、担任が、各クラスの実態に合わせ、事前に配布されている「ほけんだより」等の指導資料を参照し、事後指導を行う(30分間) ・児童に、テレビを見た感想を簡単に書いてもらい、今後の指導の参考にしている。 ・放送の際には、バックミュージックを流している。
目を大切にしよう～保健室を通して ⁶⁾	梅本敦子	1982年 10月号	小学校	全校集会での自作保健劇「アイチちゃん、目」「歌「よかったネ、アイチちゃん」作詞作曲)	10月					○	・保健委員会の児童が活躍している。 ・「夜盲症」について紹介されている。 ・「片方の目を見えなければ、日常生活においてどれくらい支障があるのかということが、登場人物の動きからわかる。 ・保健劇の内容に合わせた歌が作詞作曲されており、劇の最後に保健委員会の児童によって、合唱されている。

放送劇 電気スタンド -近視になら ないために- ⁸⁾	及川 しづ江	1982 年10 月号	小学校	放送劇		○	○	○										・電気スタンドを使用する時、部屋の電気を使用するかしないかという、児童の生活に密着したストーリーになっている。 ・「仮性近視」について説明している。
小学校 保健 指導 目を大 切にしよう ⁹⁾	鹿谷 典子	1983 年10 月号	小学校	放送による保健指導	10月	○			○	○								・養護教諭が、5つの質問に答えるという形式で放送している。 ・「目は口ほどにものを言う」「目は心の窓」「目は知識の窓」という言葉について説明している。 ・目が2つある理由を説明する際、児童が自分の指を使って、なぜ目が2つ必要であるのか、体験できるようにしている。 ・ゴミが目に入った時、目をこすらないようにしようという指導されている。 ・涙やまぶた、まつ毛、まゆ毛の役割についても説明している。
				保健資料							○	○						・眼鏡を使用している児童に対して、「目に合った眼鏡をかけましょう。1年に1回は眼科で診てもらいましょう。」という言葉が記載している。
				ほけんだより		○				○	○							・放送による保健指導の内容と、関連させた内容になっている。 ・「視力異常がみな近視とは限らないため、必ず専門医に診てもらい、指示通りにしましょう。」という内容を記載している。 ・目を見るは…おどろき」「目をうばう…みとれる」「目もくれない…見向きもしない」「目が覚める…やっとうわかった」「目を角をたてる」「目をむく」等、目のつく言葉やことわざを紹介している。 ・近視予防に関しては、テレビの見方について指導している。 ・「水晶体（レンズ）」と「虹彩（しぼり）」の働きについて、わかりやすい説明を加えた目の解剖図と、「テレビを近くで見続けていると、目のレンズもしぼりも壊れてしまうよ。」という言葉で、テレビ視聴が目にも与える影響をわかりやすく指導している。
				健康体操（月～金曜日、3時限終了後、3分間、音楽を流して一斉指導）									○					・「①深呼吸、②首回し、③肩叩き、④背伸び、⑤体の横曲げ、⑥首筋のマッサージ、⑦頭押さえ、⑧目の付け根のマッサージ、⑨こめかみのマッサージ、⑩目の下のマッサージ、⑪肩回し、⑫深呼吸」という流れで行っている。 ・「①姿勢を正しく気分を落ち着け、体の緊張を和らげる。」「②首の緊張を和らげ、外眼筋の緊張をほぐす。」「③血行をよくし、気分をやわらげる。視神経に刺激を与え、脳の疲れをほぐす。」というように、健康体操のそれぞれの動作の効果（ねらい）を、プリントで示している。
【舞台劇】 なぜ人間の目 は顔の前にある ¹⁰⁾	保坂 美恵子	1984 年2月 増刊号	小学校	舞台劇														・キリンやトリ、ネコ、人間等、動物はみんな、自分たちが生きていくのに都合の良い位置に目があるということを説明している。 ・サルの目が、昔、顔の横にあったように、人間も横にあったが、腕を使うようになったため、目が顔の前に来たということを説明している。
【人形劇】 ぼくの目 わ たしの目 ¹¹⁾	沢内 イツ	1984 年2月 増刊号	小学校	人形劇		○					○	○						・保健委員会の児童が活躍している。 ・目は寒天やゼリーのように、柔らかいものでできているため、ふざけて目を突いたり、目をねらって遊んだりしてはいけない。」ということを指導している。 ・目はその人の心や体の様子を表すということに触れている。
養護教諭が行 なう保健指導 実践とその成 果 第1巻 業 間を利用した 保健指導の実 践 第2巻 保 健指導後の保 健意識の定着 ¹²⁾¹³⁾	山田 千世	1986 年9・ 10月号	小学校（4 年生、自 由参加）	保健指導（25分間の業 間、保健室で実施）	4月	○		○	○	○	○							・あらかじめ、各学年に保健指導のための伝言板を設置し、学級担任を通じて講話テーマを提示してもらう。 ・同時に、学級担任に、簡単な内容紹介をしてもらい、参加希望者を名簿に記入し、提出してもらっている。 ・参加希望者の人数により、保健室で話をするのは30人程度が限度であるので、多い場合は2～3回に分けて、各自の参加日を指定し、学級担任から連絡を受けた日の業間、児童が保健室に来るようにしている。 ・緊急な怪我人や病気人生じた場合には、即、実働的な資料となっている（重症な場合には、保健指導を中断している）。 ・目が悪いということは、近視である。」ということは知っていても、「近視」という言葉の意味は、理解していないことを、児童に感じさせてから、近視について説明している。 ・テレビやマンガを見たり、勉強したりして、目が疲れてしまった時の対処方法（「目を閉じて静かにする。」「目を軽くマッサージする。」「目の体操をする。」「目を動かす。」「目をバチバチさせたりして、涙を出す）」について、説明している。
				目の体操								○						・イラストで、「おでこ叩き」、「眉・こめかみマッサージ」、「遠くを見る」、「目の付け根のマッサージ」、「近くを見る」という動作を提示しながら、1つ1つの動作について説明している。 ・あくまでも、目の疲れをとるための体操であるため、目が悪い人が、この体操をしたからといって、目が良くなることはないということを押さえている。
				チェックカード									○					・講話終了後、児童に、その日のテーマに関連した「健康めあて」を各自考えさせ、チェックカードに記入させている。 ・指導の日から1週間、○△×で自己評価をするようになっており、その後は自主的に提出させ、○印が多かった者には、シールを与えるなどして、意識を強化させている。
													○					
10月の職務 目のつけど ころ 気のつけ どころ「目の 健康」のと りくみ ¹⁴⁾	市木 美知子・福 井美智代	1988 年10 月号	小学校	視力検査									○					
				視力カード										○	○			・検査結果を保護者に知らせると共に、受診結果を保護者がカード内の欄に、記入するようにしている。 ・1枚のカードを、6年間使用している。 ・自分の「目の健康生活」を振り返る欄を設けている。
				教室環境衛生（照度・黑板・机・いす等）	定期 ・日常													
				保健指導資料（「正しいテレビの見方」）									○					・視力2.0の人が、テレビを見続けた時の、視力低下具合を示したグラフがあり、30分見たら目を休めなければならぬということが、わかりやすく指導されている。 ・片方の目に負担をかけないために、くつろいだ姿勢で、テレビを見ない方がよいということを指導している。
				保健指導資料（低学年用）		○							○	○				・「目やにがたくさん出る。」「目が赤くなる。」「涙がやみやみ出る。」「ものもらいができる。」「目の周りにくもれ」など、病院に行こう、という指導がされている。 ・目の病気の予防法が紹介されている。
				保健指導資料（中学年用）		○							○					・目がどんなに大切かということを示し、児童が、「目を大切にしよう。」と思えるようにしている。
				保健指導資料（高学年用）		○		○					○	○	○			・「自分に合った机と椅子」の基準が示されており、環境衛生検査との関連が感じられる。 ・上に、近くを見ている時の目の構造を、下に、遠くを見ている時の目の構造を示し、上下で構造の比較ができるイラストを掲載しており、毛様筋・瞳孔括約筋・晶状体・水晶体が、仮性近視の原因を作っているため、真面目に目の体操を行うよう指導している。
				個別指導（低視力児対象）														・個々に与えられた専門医の指導内容を、守ることができるように、支援している。 ・常に、保護者と連携を取りながら指導し、時には保護者との懇談会も行う。

				グループ指導（約30分、 低視力児対象）	6・7、 9～10月 （放課 後）										・これ以上悪くならないために、生活環境や生活態度の改善に重点を置いた指導をしている。 ・年間指導計画に基づいて、指導している（例えば、6月の主題は「私はいつ頃から目が悪くなったのだろう。」で、指導内容は「入学後の各学年追っての視力結果を各自書きあげ、自分は何年生頃から目が悪くなったかを知らせる。」である）。 ・教職員に指導内容を配布し、理解を得ておく。 ・3月には、児童が、自分の1年間の生活改善と実践を反省し、作文にまとめるという活動を取り入れている。
「目の受療教室」の活動を 通して ⁽¹⁵⁾	田村 通子	1992 年 10月 号	小学校	視力検査											・視力の低い児童の中には、他児童の前で、視力検査を受けることに抵抗感を持っている児童もいるため、指標1.0が見えないと思われる時には、検査をやめ、後日保健室で再検査を行っている。 ・再検査の際には、専門医の受診を促したり、これ以上視力が低下しないようにするために、生活環境や生活態度を振り返らせ、指導を行っている。
				参観日や個別懇談時の相談活動（保護者対象）											・専門医の指導が、本人や保護者に理解されているかを確認したり、診療を受けていない場合には、その理由などを確認したりしている。
				学級担任への助言											・視力低下の原因は色々あり、その取り扱いも異なるため、児童1人1人の異常の内容を正確に把握した上で、適切な指導と管理について伝えている。
				教室環境の整備											・具体的な点検項目や観点を、学級担任に提示して、教職員の理解と協力が得られるようにしている。
				「目の受療教室」の開催	10月（保健委員会の準備は9月開始）										・保健委員会の児童が、先生から助言を受けながら、集会の計画を立て、運営まで行っている。 ・「目ん玉博士」というキャラクターが登場している。 ・児童のテレビ視聴時間の調査結果を発表した後、視力低下の原因として、テレビの長時間視聴に加え、ファミコンやゲームボーイで遊ぶことが挙げられると紹介している。 ・保健委員会の児童が行った実験（ゲームボーイを長時間行ったら、本当に目が悪くなるのか）の結果を報告している。
アイディア教材と保健指導12か月～保健学習の題材からの保健指導～10月の題材を目的の働き探険 ⁽¹⁶⁾	山本 公弘・田村 通子	1993 年 10月 号	小学校	教材 提示用の動物のイラスト（アリ、ヘビ、イヌ、コウモリ、人間）											・動物には、見る（目）・聞く（耳）・味わう（舌）・触る（皮膚）・臭い（鼻）の5つの感覚があり、動物によって、色々な感覚器官が発達していることを説明している。 ・人間は、情報の80%を目から得ており、目は人間にとって大切なことを伝えている。
				クイズ「なぜ目を細くすると、よく見えるのか。」		○									・視力検査の時、目を細めるとよく見えるが、それはなぜなのかを考えさせることによって、「光」と「目が見えること」の関係について指導している。
				実験「暗い部屋のトリック」		○									・空き缶を利用した手作りの実験装置によって、人間の目の仕組みについて指導している。
				教材「消えるネズミ」		○									・手作りの教材によって、自分の盲点の存在に気づくことができるようにしている。
				教材「目のしくみと働き」		○									
				教材 近視・遠視について解説したイラスト				○							・近視・遠視の人が眼鏡をかけた場合の、物の見え方について記載している。 ・教材の中では、示されていないが、乱視についても指導している。
				教材「よくみえるいいめ」						○					・「視力検査を学校で受けて、目が悪くなっていたら早めに眼科医へ行く。」という記述がある。 ・教材の中では、示されていないが、「①汚れた手で触らない（感染防止）、②スキー場では、サングラスをかける（紫外線による目のやけどを予防する）、③目が見えにくくなる原因は色々あるため、見えにくいと気づいた時は、眼科医の診察を受け、必要なら眼鏡をかける」という内容も指導されている。
連載 養護活動のプロセスの中の保健指導2 目の健康 ⁽¹⁷⁾	本間 清江・石原 昌江	1993 年 10月 号	小学校	視力検査	4・10月				○						・結果を、ほけんだよりの中で知らせている。 ・自分の視力の状態を知り、視力に関心を持たせることを目指して実施している。
				保健室掲示資料			○		○						・近視や遠視の人は、目に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用しないと、目が疲れるということ指導している。 ・「視力」とは、どのようなものかについて、説明している。 ・「ランドルト環」について、紹介している。
				ほけんだより							○				・「テレビばかり見ていると、目が悪くなるよ。」と言われるが、本当にそうなのか、自分で実験できるようにになっている（実験方法と方国式3メートル用視力検査表が記載されている）。 ・テレビ視聴以外にも、どんなことをするとも視力が低下するか考え、自分で実験できるようにになっている。 ・配布時には、担任から児童に、実験するよう説明してもらっている。 ・実験結果は保健室に持ってくるよう伝え、校内放送で実験結果を発表している。
				校内放送	10月		○				○				・保健委員会の児童が放送している。 ・私たちの生活の中で、目は大変重要な役目を果たしているということを説明している。 ・保健室に、「目の仕組み」についての掲示物があることを紹介している。 ・「ほけんだより」に掲載した実験結果を報告している。
				ほけんだより								○			・「よく頭が痛くなる。」「よく肩がこる。」「目がしょしょよする。」「よく目がぼやける。」「このごろ遠くが見えにくい。」という項目の中に、当てはまるものがあれば、保健室で視力を再度確認するか、かかりつけの眼科医に相談するように指導している。 ・今日の生活について各自で振り返ることができるようにし、望ましくない行動をしていた場合には、どのようなことに気を付けて生活していけばよいかを示している。 ・各自で振り返る項目の中には、「眼鏡やコンタクトレンズが目に入っていない。」「視力が低いが、眼鏡やコンタクトレンズを使用していない。」というものもあり、当てはまる場合には、「早めに眼科に行き、目に合う眼鏡やコンタクトレンズを使いましょう。」と記載されている。 ・生活目標を立てさせ、教室に掲示し、励みとなるようにしている。
連載 新しい視点で考えたシナリオ集7 チャンネルズ～VTR放送、紙しばい、保健劇～紙しばい ライオンさんのメガネ ⁽¹⁸⁾	平井ノリ子	1994年10月号	小学校	紙芝居（約15分）								○			・動物が多く登場し、親しみやすいストーリーになっている。 ・眼鏡を使用すれば、大変見えやすくなるという、眼鏡へのプラスイメージを持つことができる内容になっている。 ・「眼鏡は眼科で検査してもらってから、目に合うものを使用しなければならない。」「少しでも見えにくかったり、目が疲れたりした時には、検査をして眼鏡を作ってもらおう。」「目が見えにくくなるというのは、近くの物が見えなかったり、物が歪んで見えたりすることである。」「視力が0.6くらいになったら、自分に合った眼鏡を作った方がいい。」ということが指導されている。 ・シャル・ビルドラマッダ作『ライオンのメガネ』をもとに紙芝居として構成している。
				教材「目の一生『まわってまわって』」								○			・児童が興味を示す『動く画面』で、赤ちゃんから老年期までの目の機能の発達や変化について、知ることができる。 ・自分自身の成長と重ねながら見ることができると、今、気をつけなければならないことがわかる。 ・画面が自由に動かせるため、元に戻ることも、先に送ることも可能である。 ・持ち運びができるので、保健室だけでなく、教室での指導にも使用することができる。

連載～視覚教材・資料を中心とした保健指導～その7 けんこうたまでこ10月のテーマ大切な目・すてきな目 ¹⁹⁾	不明	1995年10月号	小学校	教材「めがね いろいろ													・保健委員会の児童からとったアンケート結果（眼鏡は視力を補う物であると考えている児童が多い）や、眼鏡を持っているのに、恥ずかしいから使わないという児童の姿を踏まえて、作成されている。 ・眼鏡は、視力が低下した時に使用する物であるというマイナスイメージが強いが、実際には、自然光線、熱、水、風から守るものや、スポーツ用、娯楽用、おしゃれ用等があり、大変身近な物であるというイメージを、持たせることができる。
				教材「君の瞳 すてきだね！」													・瞳孔の中に鏡を付けることで、鏡に映った自分の表情を見ることができ、「目はこころの窓」「目は口ほどにもものを言う」等、目はその人の気持ちを表すということを、教材で児童に示すことができる。 ・児童が、自分の表情（顔）を見て、今の自分の心身の状態を知ることができる。
				教材「まぶたは目のガードマン」													・「目にボールが当たった。」「目にゴミが入った。」と大騒ぎして、保健室に来る児童に、「まぶたは自然に閉じて、目を守ってくれている。」ということや、「ゴミが入って目をこすってしまつと、目が赤くなつてしまう。」ということや、わかりやすく指導できる。
ア・イ・デ・ア・い・っ・ば・い・子・どもいきいき保健委員会活動8目を大切にしよう集いを成功させよう ²⁰⁾	田村通子	1997年10月号	小学校	アンケート（3年生以上対象）													・実験「テレビゲームで本当に目が悪くなるかな？」をする前に、日曜日に、何時間テレビゲームをしたか、ゲームをした後、体の様子はどのようであったかを尋ねている。 ・結果は、円グラフや棒グラフでまとめている。
				実験「テレビゲームで本当に目が悪くなるかな？」													・視力検査の際、「やったぁ、テレビゲームをよくやっただけ、目が悪くなっていないかった。」等と言いき、喜ぶ男子児童の姿を見て、テレビゲーム遊びが目に悪いというより、「目が疲れない、上手な遊び方を呼びかけることが大切。」という思いを持ったことにより、実験が実施されている。 ・健康委員会の児童が、活躍している。 ・児童集会で結果を報告している。
				人形劇「目の悪くなったアンパンマン」													・児童が、感情移入しやすいストーリーになっている。 ・軍手を使用して、人形を手作りしている。 ・健康委員会の児童が、活躍している。 ・児童集会で発表している。
				児童集会													・実験「テレビゲームで本当に目が悪くなるかな？」と、人形劇「目の悪くなったアンパンマン」の発表を行っている。
				調査「あなたの机といす、体にあっていますか？」													・チェックカードを作成して配布している。 ・正しいチェックの仕方は、児童集会の時10分を使用して説明し、3年生以下は健康委員会の児童が、一緒に調べてあげている。 ・調査後は、結果を集計して、表を作成している。
				ビデオ放送「ふしぎふしぎ目の不思議」													・メダカやアリ、トンボ、イヌといった動物の目が、どのような働きをしているのか、また、目以外のどのような感覚を使用して、周囲の情報を得ているのかを話し、人間の目が一番素晴らしい働きをしていることに気づかせている。 ・なぜ、人間の目は見えるのかということや、ギリシャの哲学者やアルハーゼンがどのように考えていたのか伝えた後、「目ん玉博士」が登場して、目の仕組みと働きについて説明している。 ・水晶体が壊れてしまうと近視になるというように、近視について、わかりやすく説明している。 ・健康委員会の児童が活躍している。
				すこやかだより													・目玉の大きさは、どのくらいかという三択クイズが記載されている。 ・「健康委員会」が発行したという記載があるため、児童が作成したと考えられる。
ほけんしつ専・登・資・産 ◎視力は発達するもの！ ²¹⁾	大戸洲美	1998年11月号	小学校	視力検査	年2回												・年1回だけ視力検査を実施していた時、児童の急激な視力低下を見逃してしまったという経験から、年2回実施している。 ・三点方式の測定ではなく、また、2.0まで測定するというように、丁寧に検査を実施することで、児童は日常生活の中で、姿勢やゲームをする時間などを気にかけるようになる。
				視力の変化グラフ作成													・1年生の時から、視力変化グラフを作成させ、視力の変化を確認させている。
目の保健指導～今までの実践をたどってみまいた～ ²²⁾	久保昌子	2004年10月号	小学校	保健指導ビデオ作成													・動物が、それぞれの生活に合わせて、目の進化を遂げてきた様子が、理解しやすい映像になっていた「スーパーセンス：動物驚異の超感覚」というテレビ番組を録画・編集し、自らアナウンサーをして作成している。 ・まとめとして、アフリカの草原で、狩猟生活をしている人たちの目と、日本で生活している自分たちの目を比較している。
				保健指導（クイズ式の全校テレビ放送プラス担任による学級指導）	10月												・ただテレビ放送をするだけではなく、1～3年生用・4～6年生用の保健指導案を作成し、テレビ放送の前には、学級で効果的な指導が行われるようにしている。 ・放送内で行われたクイズの解説と、「わかったこと、これから気をつけたいこと」を記入したプリントは、保健室に持ってきてもらうよう頼んでいる。 ・3問のクイズは、「眼」「まつ毛・まゆ毛」「砂が目に入ったとき」という基本的なことに絞る。学級指導で、目を大切にするためには、他に自分でできるようなことができるのか、考えさせるようにしている。 ・「目に砂が入ったとき」という問題は、実室する児童の様子から取り入れている。
				ほけんしつつうしん（担任対象）													・全校テレビ放送の開始時刻等、保健指導に関する指示が記載されている。 ・その他にも、欠席者が減少してきていることや、毛虫被害の状況、日頃の学級の保健指導への御礼等が述べられている。
				ほけんだより	12月												・年間3回、テーマを決めて発行しており、1つのテーマが終わると、ほけんだよりの片隅に、児童や保護者から感想アンケートを募集するコーナーを作っている。 ・そこから出てきた保護者のリクエストに応じて、目をテーマに設定している。 ・見えにくいことを否定するのではなく、自分の目をよい状態に保つために、どうしたらよいかを提案している（「眼鏡をかけたなら視力が悪くなるということはない。」「視力が下がったからといって眼鏡をかけ加について仮死たしてはいない。」「早くに眼科に行くことが大事。」という言葉を記載したり、正しい眼鏡のかけ方について仮死たしてはいない。）。 ・新聞記事を掲載している（視力低下の原因として、屈折異常の他に、心因性視力障害があることにも、触れている）。 ・児童からの質問に答えている。 ・「視力」とは、どういふものなのか説明している。 ・「遠視視力」と「近視視力」について紹介している。 ・「ランドルト環」について紹介している。 ・1970年から1994年までの、裸眼視力1.0未満だった小学生の割合の折れ線グラフを提示し、遠くが見えにくい人が増えていることを知らせている。 ・「そんな暗いところで本を読んでいたら、目が悪くなるでしょう。」と言われるが、電気の数が増えなかった昔よりも、今の方が明るいはずだと示し、「遠くを見る力が弱くなってきた原因は、「暗い」以外にあるのでしょうか。」というクイズを出している。
				目の鑑賞遊びコーナー設置													
				視力カード													・継続的に児童の視力を把握している。

[illegible]

見て、触れて学ぶ今月のワクラ掲示物 ²⁹⁾	谷田寿子・金澤教子	2015年10月号	小学校	掲示物	10月	○										・月のテーマを、「目のしくみと目にいい食べ物を知る」「目に關することわざから目の健康を考える」「視力によって見え方が異なることを知る」と明確に示している。 ・掲示物は、発泡スチロールを用いて浮かせたり、回答を自分でめくらせる形式で考えさせる工夫をしたり、見え方の変化を実感できる具体物を作ったりしている。横目で眺める掲示物から見て・触って・考えて・実感できるようにしている。 ・壁面にストーリー性がある。それぞれの教材を教室での保健指導に使用でき、前後の指導の関連として掲示物を位置付けている。
目の保健に關心を深めるために ³⁰⁾	岩間則子	1980年10月号	中学校	アンケート調査（生徒対象）						○	○					
				プリント配布	10月						○					・アンケートで尋ねた質問の答えを紹介している。 ・「3か月に1度くらいは、視力検査を受けてみましょう。保健室では、いつでも検査をしてあげます。」ということに記載している。
				アンケート結果の図表掲示（各教室）							○	○				・保健委員が掲示している。
				ホームルームでの指導								○				・積極的に視力検査を受けることを勧めている。
				ほけんだより								○				・アンケート結果の一部分を載せ、学校の学習環境は学校で望ましい方向へ、家庭では生徒と共に、家族全体で学習環境を良くしていくように、協力してもらう姿勢で作成している。
<保健放送>Ⅲ 目を大切に ³⁰⁾	不明	1980年10月号	中学校	視力検査	9月						○					・保健委員が実施している。
				校内放送	10月							○	○			・保健委員会の生徒が放送している。
目の健康意識を高めるために ³¹⁾ ※1980年10月号「目の保健に關心を深めるために」と類似した内容である。	土甲朝美	1982年10月号	中学校	アンケート（生徒対象）	複数回						○	○				・視力が悪くなれば、学校の学習環境だけを指摘されがちであるが、家庭環境はどのようになっているのか把握したい、また、家庭環境の重要性に気づかせたいという思い、そして、アンケート結果を基に、保護者に協力を求める資料を作成し、視力低下に關心を持ってもらいたいという思いから、実施している。
				目の健康体操	毎日 13:45～ 13:50 (2年目)							○				・視力低下者の増加を受け、職員会で協議した結果、目の健康体操を学校生活の中に位置付け、全校で一斉に実施するようになっている。 ・第5校時の教科担任の指導のもと、実施している。 ・体操用テープは、学校後目の物である。 ・目の毛様体筋を鍛え、疲労回復をはかることのみではなく、生徒が目の健康に対して關心を高め、自分の目は自分で守るという心理効果もねらいとしている。 ・「①肩回し、②肩叩き、③目のマッサージその1、④目のマッサージその2、⑤目のマッサージその3、⑥目のマッサージその4、⑦遠近運動、⑧首とこめかみのマッサージ、⑨おでこ叩き、⑩首の左右回旋」という流れで行われている。
				健康広場（20分間）	10月							○				・初めに、生徒保健委員より、保健調査結果の実態が報告され、全校生徒に「目の健康」を自分達の問題として受け止めさせている。 ・その後、養護教諭だけでなく、保健主事も講話や指導を行っている。 ・視聴覚機器を活用している。 ・「3か月に一度は、視力検査を受けてみる。」「視力低下がみえ始めたら、早く眼科医の診断を受け、適切な治療や指導を受けることを忘れないように。」という指導もされている。
				教室の環境整備（照明器具、黒板、カーテンの点検・机、いすの適正配置）												
				学習時、読書時の姿勢指導									○			・姿勢が悪い生徒に対しては、個別指導を実施している。 ・継続的に指導している。
				ほけんだより									○			・学校で把握した視力に關する実態と、その対策を載せ、学校の学習環境は学校で向上させていっていることを知らせている。 ・家庭では、生徒と共に、家族全体で学習環境を良くできるように、協力してほしいという姿勢で作成している。
特集 中学校における目の保健指導 ³²⁾	大熊佳子	1992年10月号	中学校	教職員への指導（視力検査前に実施、資料「目の愛護デーにちなんで」使用）	10月					○	○	○	○			・資料には、「眼科医師から聞いた話」という見出しで、「流行性角結膜炎でうつる可能性があると言われたら、コンビニエンスストアや本屋などへ出入りさせないようにする。目薬のない子に目薬をかけるのを嫌がるのを嫌がる親や子に、眼鏡をかけないで、黒板の字が見えにくくから、書くのが遅れたり、聞き漏らしたりするとが噂さ、学習に差がついてますよとアドバイスをする。」等、専門医の立場からの意見を紹介している部分がある。 ・他には、「黒板の字が見えにくくなってきたり、裸眼視力の低下がわかったときには、必ず眼科の受診をおすすめします。」「近業（目に近い学習）を1時間したら、遠業（目に遠い学習）を10分する努力をするようにすすめてください。」ということが記載されている。 ・視力検査の手順や手ぶを伝えるだけでなく、生徒が黒板の字を読んだり、写したりする際、目を細めていないかを、チェックしてもらいたいということも伝えている。 ・眼科校医の先生の話や、ほけんだよりの内容を基に、クラスで指導してくださいと、お願いしている。
				ほけんだより（視力検査前に配布）						○	○	○				・眼鏡とコンタクトレンズの違い、良い眼鏡の条件等について、紹介している。
				全体指導（校医による眼科検診の前に実施、資料「すすんで健康診断を受けよう 眼科検診」配布）						○			○	○		・「すすんで検診を受けよう。」「上手に検診を受けよう。」「自分の体をよく知ろう。」を合い言葉にしている。 ・必ず、「何かわからない事や、聞きたい事があれば、保健室へ来てください。」と最後に伝えている。 ・資料では、眼科検診をする理由や、流行性角結膜炎、トラコーマ、急性出血性結膜炎（以上は、プール入水禁止となり、症状によっては、出席停止になることもある）、眼輪筋、交感神経等、目の疾患等について紹介している。
				視力検査	1・2学期							○				・字ひとつ視力表で行っている。 ・生徒の表情を見ながら、目を細めていないかをチェックし、会話をしながら、目を細めないで見るように指導している。 ・2学期は、1学期との変化を比べて、視力低下のみられる生徒に対しては、視力点検期間中に問診を行っている。
				「視力カルテ」（個別指導者対象）								○				・受診結果を記入し、3年間の経過を觀察している。
				個別保健指導												・検査後の再検査時（放課後）や、健康相談週間（約1週間）に、受診票を提出するために来室した時に、実施している。
				健康相談日の設定												・担任と、3者ないし4者懇談を行う。 ・校医のアドバイスを受けることもできるようにしている。

【資料】

学校保健の課題とその対応 ―養護教諭の職務等に関する調査結果から―⁴¹⁾ には、養護教諭の職務について次のように示されている。

①保健体育審議会（昭和47年12月）

○文部大臣の諮問内容：「児童生徒等の健康の保持増進に関する施策について」

養護教諭の役割については、「養護教諭は、専門的な立場からすべての児童生徒の健康および環境衛生の実態を的確に把握して、疾病や情緒障害、体力、栄養に関する問題等心身の健康に問題を持つ児童生徒の個別の指導に当たり、また、健康な児童生徒についても健康の増進に関する指導に当たるのみならず、一般の教員の行う日常的教育活動にも積極的に協力する役割を持つものである。」と述べられている。

②保健体育審議会答申（平成9年9月）

○文部大臣の諮問内容：「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」

養護教諭の役割については、「児童生徒の心の健康問題の深刻化に伴い、児童生徒の身体的な不調の背景にいじめなどの心の健康問題がかかわっていること等のサインにいち早く気付く立場にある養護教諭の行うヘルスカウンセリング（健康相談活動）が一層重要な役割を持ってきている。」と述べられており、養護教諭の行う健康相談が広く周知されるに至った。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省：平成27年度学校保健統計（学校保健統計調査報告書）の公表について、学校保健統計調査―平成27年度（確定値）の結果の概要、
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1365985.htm、2016.11.25
- 2) 藤田宣代：目を大切に、健康教室、10、1982
- 3) 宮崎真紀：こんどは、なんのおはなし？～幼稚園の保健指導っておもしろい、健康教室、10、2006
- 4) 高浜伸也・徳永和子：視力低下を防止するために、健康教室、10、1980
- 5) 高橋昌子：目をたいせつにしよう―児童委員会活動の中での保健指導―、健康教室、10、1981
- 6) 大家恵子：テレビ放送―目を守ろう―、健康教室、10、1981
- 7) 梅木敦子：目を大切にしよう―保健劇を通して―、健康教室、10、1982
- 8) 及川しづ江：電気スタンド―近視にならないために―、健康教室、10、1982
- 9) 虎谷典子：目を大切にしよう、健康教室、10、1983
- 10) 保坂美恵子：なぜ人間の目は顔の前にあるの、健康教室、2（増刊）、1984
- 11) 沢内イツ：ぼくの目わたしの目、健康教室、2（増刊）、1984

- 12) 山田千世：養護教諭が行なう保健指導実践とその成果、第1報 業間を利用した保健指導の実践、健康教室、9、1986
- 13) 山田千世：養護教諭が行なう保健指導実践とその成果、第2報 保健指導後の保健意識の変容、健康教室、10、1986
- 14) 市木美知子・福井美智代：目のつけどころ気のつけどころ「目の健康」のとりくみ、健康教室、10、1988
- 15) 田村通子：「目の愛護教室」の活動を通して、健康教室、10、1992
- 16) 山本公弘・田村通子：目の働き探険、アイデア教材と保健指導12か月 ―保健学習の題材からの保健指導―、健康教室、10、1993
- 17) 本田浩江・石原昌江：目の健康、健康教室、養護活動のプロセスの中での保健指導10、1993
- 18) 平井ノリ子：紙しばい ライオンさんのメガネ、新しい視点で考えたシナリオ集、健康教室、10、1994
- 19) 不明連載：大切な目・すてきな目、けんこうたまてばこ、健康教室、10、1995
- 20) 田村通子：目を大切にしよう集会を成功させよう、子どもいきいき保健委員会活動、健康教室、10、1997
- 21) 穴戸洲美：視力は発達するもの！、ほけんしつ喜・怒・哀・楽、健康教室、11、1998
- 22) 久保昌子：目の保健指導～今までの実践をたどってみました～、健康教室、10、2004
- 23) 伊藤悦子：めざせ視力UP！～保健委員との臨時視力検査と広報活動～、健康教室、10、2004
- 24) 石原昌江・橋本淑子・小山和栄：年間計画にもとづく健康観察と事前・事後指導、健康教室、2（増刊）、2000
- 25) 谷田淳子・金澤敦子：見て、触れて学ぶ今月のワクワク掲示物、健康教室、10、2014
- 26) 堤佳代：目を大切にしよう！～全校児童を対象に行った目の保健指導～、健康教室、10、2014
- 27) 森岡絵美：計画的・継続的な目の保健指導の実践～発達段階に応じた保健指導を計画的・継続的に実践することで科学的な知識・態度の積み上げを図る、健康教室、10、2014
- 28) 谷田淳子・金澤敦子：見て、触れて学ぶ今月のワクワク掲示物、健康教室、10、2015
- 29) 岩淵則子：目の保健に関心を深めるために、健康教室、10、1980
- 30) 不明：目を大切に、健康教室、10、1980
- 31) 上甲絹美：目の健康意識を高めるために、健康教室、10、1982
- 32) 大髭桂子：中学校における目の保健指導、健康教室、10、1992
- 33) 横田奈津子：目の健康と視力低下防止のための生活改善指導～「総合的な学習の時間」における養護教諭の関わりを通して、子どもたちと創る健康の「総合的な学習」、健康教育、7（増刊）、2001

- 34) 松本五月：保健教育を彩る小物たち～楽しく簡単手作り教材～、健康教室、10、2010
- 35) 中村緑、目や歯を大切にしたいくなるカード活用法～無意識を意識化することで行動が変わっていく～、健康教育、4、2014
- 36) 中村緑：自称・目の体操インストラクター！～生徒をやる気にさせる本気の関わり～、健康教室、10、2014
- 37) 片桐未来・石原茂樹：自作教具（巨大目玉）を使い体感的に学ぶ『目の健康』～保健指導と理科学習との連携を図る中で～、健康教室、10、2015
- 38) 大槻和子：視力低下をめぐる保健指導、健康教室、8、1983
- 39) 森照三：「目」についてのよい保健指導を求めて、健康教室 503、11-14、1992
- 40) 大槻和子：視力低下をめぐる保健指導、健康教室、393、76、1983
- 41) 日本学校保健会：養護教諭の職務の変遷、学校保健の課題とその対応—養護教諭の職務等に関する調査結果から—、3、2012
- 42) 小学生の視力低下止まらず：日本経済新聞、2016.11.27
http://www.nikkei.com/article/DGXLASDG22H5A_S6A120C1CR8000/.2016.11.27
- 43) 宇津見義一、宮浦徹、柏井真理子他：平成24年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 医会だより、日本の眼科85 3、74-80、2014