

# ほけんぎょい 10月

10月になり、朝や夕方の涼しい風に秋の気配が感じられるようになりました。急に気温が下がり肌寒く感じたかと思えば、晴れている日中は気温が上がり暑くなりますので、気温の変化に対応できるよう着脱できる服装の準備をお願いします。

また9月には、「新型コロナウイルス感染症」や「手足口病」、「伝染性紅斑」、「マイコプラズマ感染症」の報告がありました。季節の変わりめで体調を崩しやすくなっています。お子さんの健康管理にご配慮ください。登校前には丁寧に健康観察をお願いします。



## ☆☆☆ ☆ 保健室からのお願い ☆☆☆

新型コロナウイルス感染症を発症したら出席停止となります。症状が軽快し出席停止期間が終了したら登校が可能です。登校時には、『療養報告書』に記載し担任にご提出ください。

### 【新型コロナウイルス感染症 出席停止期間の基準】

「発症した後（症状出現日の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」が出席停止期間となっています。

※発症後10日を経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるため、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合は、マスクの着用など咳エチケットにご協力ください。

●朝から、次のような症状がある場合は、登校を控え医療機関受診をお願いします。

- ・体温37.5℃以上
- ・かぜ症状がある（せき、鼻水、だるさ、頭痛、腹痛、下痢など）

\*登校後に上記の症状がみられた場合は早退となりますので速やかにお迎えをお願いします。

## 子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとされ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

## 10月の保健目標

# 目をたいせつにしよう



木月小学校  
保健室  
R6.10.1 (No.7)

## …子供たちの目を守るために…



さまざまな疫学データから近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

### ◆ 裸眼視力 1.0 未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力 1.0 未満の子供の割合は約 40 年前と比べて増加傾向にあります。

### ◆ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かっています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。

子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

### ◆ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による要因が大きいと考えられています。環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）の増加等が指摘されています。

### 視力低下や近視の予防にできること ①

○屋外で過ごすことを増やしましょう。

- ・学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。
- ・学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。
- ・休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

### 視力低下や近視の予防にできること ②

○できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

- ・長時間の近い所を見る作業に気をつけましょう。
- ・近い所を見る作業を行う際は、対象から 30 cm 以上目を離す、30 分に 1 回は 20 秒以上目を休める、背筋を伸ばし姿勢を良くする、部屋を十分に明るくする、使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調整することに気をつけましょう。

※文部科学省「子供たちの目を守るために」より抜粋して掲載しました。

『こどもの「目の健康」ガイドブック』（全校児童）、『こどもの「視力低下」ガイドブック』（2～6年児童）に付しますのでお子さんと一緒にお読みください。裏面も目について記載しましたのでお子さんとご覧ください。

10月10日は



普段の生活を振り返り、目の健康について

考えてみましょう！みなさんは、目に優しい

生活していますか？

目に優しい生活をしよう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

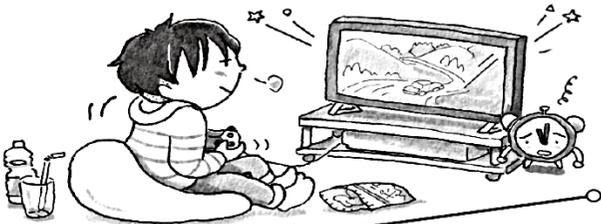
目に優しい生活を知らう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

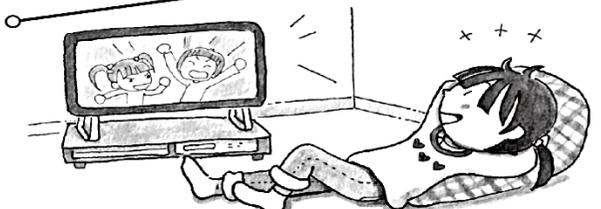
休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

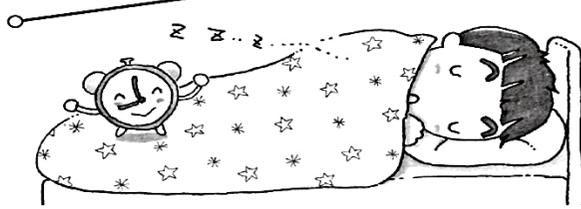
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



ポイント

- ❖ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ❖ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ❖ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ❖ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう