

# ほけんだより10月 がつ

令和6年10月1日 桜町小学校 保健室

朝夕は涼しさが感じられるようになりました。これからどんどん気温が下がっていきませんが、特に朝晩は肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で体温調節し、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

**家々の差に注意!**  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



手足口病やマイコプラズマ肺炎などの感染症にかかるお子様が増えています。こまめな手洗いや咳エチケットなどの感染症対策をするとともに、感染症の疑いがある場合は医療機関の受診をお願いします。

## 10月12日は運動会



運動会で  
**100%の**  
力をだすために



前の日は...  
睡眠をたっぷりとり、  
疲れをとろう!



運動会の日...  
朝ごはんを  
しっかり食べて、  
エネルギー  
満タンにしよう!

運動会に向けて練習をがんばっていますね。けがや事故なく楽しい運動会になるように、いつも以上に体調をしっかり整え、運動会当日をむかえましょう。

## 10月の教育相談について

○スクールカウンセラー 先生  
来校日 10月11日(金)  
相談時間 10:30~15:55

○鳩ヶ谷中学校相談室 先生  
来校日 10月17日(木)  
相談時間 10:00~11:35

- 相談(面談)をご希望の方は、希望日の3日前までに【申込フォーム】又は電話でお申し込みください。
- 日程の決定については、相談日の前日までに、電話又はお手紙で保護者の方にお知らせします。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう



みなさんは、自分の目を大切にしていますか。普段から目にやさしい生活を心がけましょう。

## 目の健康のために心がけたいこと



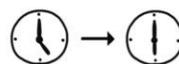
自からのきよりに注意!



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

~裏面に、子供の目の健康を守るための啓発資料を掲載しています。ご確認ください。~



## 9月の発育測定結果 (平均値)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年				
2年				
3年				
4年				
5年				
6年				



成長には、個人差があります。大切なのは身長と体重のバランスです。

裏面あり

# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い

①

## できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



お願い

②

## 長い時間、近くを見続けしないでね!

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めない  
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



# 子供の近視予防よくあるご質問

近視予防一般について

Q. 子供の近視は、何歳から気をつければよいですか?

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気をつけましょう。

近視の多くは小学校3~4年生頃に発症します。しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかきましょう。

Q. 近視は治せるのでしょうか? また、一度低下した視力は回復できますか?

A. 治るものと治らないものがあります。なお、一度伸びてしまった眼軸長は、元に戻ることはないため、予防がとても重要です。

目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態(仮性近視)は、目薬などで治療することができる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き(眼軸長)が伸びることによって起こります(軸性近視)。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要なのです。検診で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



屋外活動について

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はありますか?

A. 効果があります。

直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ(照度として1,000~3,000ルクス以上)を確保することができます。日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、木陰などで過ごすよいでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよいのでしょうか?

A. 1日2時間以下の屋外活動でも、近視の進行抑制に効果が得られる可能性があります

複数の研究結果から、近視進行を抑制するためには、1日2時間以上の屋外活動が有効とされています。しかし、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性があります。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

