



令和5年10月号
葉鹿小学校
保健室

朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。脱ぎ着しやすい服装で調節を上手にしてください。栄養バランスの良い食事と睡眠時間の確保をして免疫力を高めましょう。



リバー（健康観察アプリ）への入力は、8:20 までお願いします。

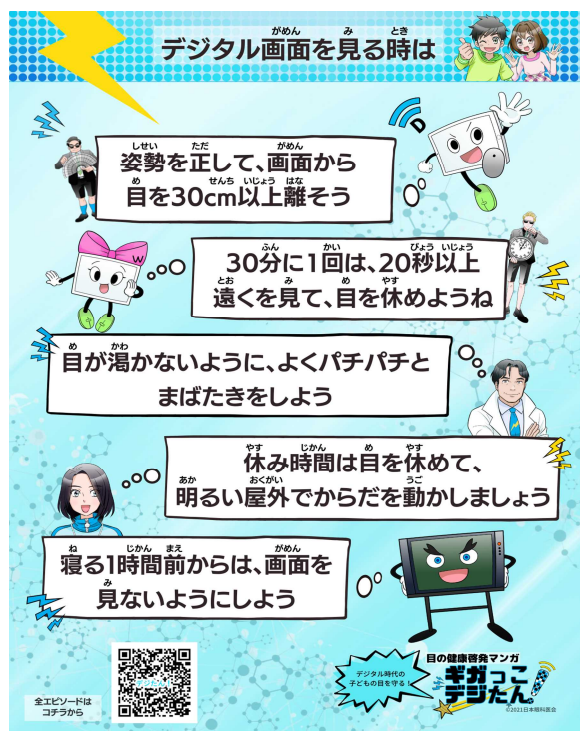
お子さんが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等感染症と診断された場合は、**コロナ陽性者・インフルエンザ**に入力をしてください。**発症日の症状**や**受診した医療機関名**・**いつまで自宅待機**等も入力をお願いします。自宅待機解除まで、お子さんの健康状態を毎日入力してください。登校できるようになったら、学校（担任）まで連絡をお願いします。

感染症対策の継続をお願いします。

インフルエンザにつきましては、流行開始が例年よりも早く、全国的には注意報レベルの流行状況になっている地域もあり、本市においても今後、感染拡大が懸念されます。また、新型コロナウイルス感染症の患者報告数も高い水準で推移しています。市内小中学校では、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・手足口病等の報告があり、引き続き**手洗い**や**換気**等基本的な感染対策の実施をお願いします。タオルの使用は、ご家族でも別々にしてください。

目を大切にしよう！

文部科学省の学校保健統計調査で裸眼視力 1.0 未満の小中学生の割合は、年々増加していて、令和3年度は、小学生 34.4%、中学生 60.3%です。今年度の葉鹿小の 1.0 未満のお子さんは、22.2%です。葉鹿小は、全国平均と比べると、近視のお子さんは少ないようです。近年、GIGA スクール構想により、学校の授業でデジタル端末（タブレット等）が積極的に使用され始め、また家庭での利用も考えると、デジタル画面に接する時間が増え、お子さんの「目」の健康への影響が懸念されています。特に、長時間、近くでものを見る作業が増えたことによる子どもたちの近視化が大変危惧されています。また、目の疲労やドライアイなどの症状がでることもあります。将来、視覚障害の原因となる目の病気を生じる頻度が高まりますので、注意が必要です。



※令和4年度の統計調査結果は、まだ公表されてません。参考：日本眼科医会「目の健康啓発マンガ ギガッこデジたん！」

近視とは：見たもののピントが網膜の手前で合う状態で、近くの物はよく見えますが、遠くのもののがぼやけて見えます。いったん近視になると元には戻すことは不可能です。背が伸びる成長期に近視が進みやすいと言われています。

近視の進行抑制には、屋外活動、すなわち太陽光を浴びることが、日陰であっても有効であると諸外国からの報告があります。1日に80～120分の屋外活動が有効と言われています。→中休みや昼休みは、できるだけ屋外で遊びましょう。



視力検査実施中です。

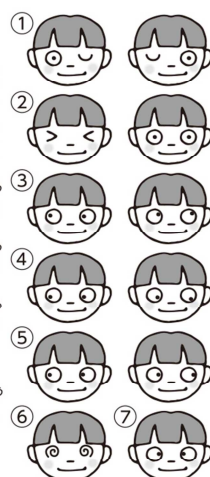
裸眼視力B（1.0未満）以下、または矯正視力B以下のお子さんは、再検査を実施します。再検査をしてB以下の場合には、治療票（すでに受診済みの場合は、結果のお知らせ）をお渡します。学童期のお子さんの近視は、一時的な近視状態である「仮性近視」の場合があります。適切な治療（点眼薬等）と生活習慣の改善で回復する場合もありますので、治療勧告がありましたら、早目の受診をお願いいたします。



やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは、この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しゅもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
**メガネをかければ
見えるようになるよね！**



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
**実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
**近視にならないように
なにをしたらいいの？**

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、**外で過ごす**と**近視になりにくい**と言われているんだ。
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

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

