

ほけんだより 10月

令和6年10月号
飯仲小学校 保健室
No. 7

10月10日は



10月10日は、10を横にするとまゆ毛と目に見えることから『目の愛護デー』とされています。スマホ・タブレットやテレビなどのメディアを控えたり、外遊びをしたり、ぜひ、目に良い生活を意識してみてください。

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



10月のほけんぎょうじ

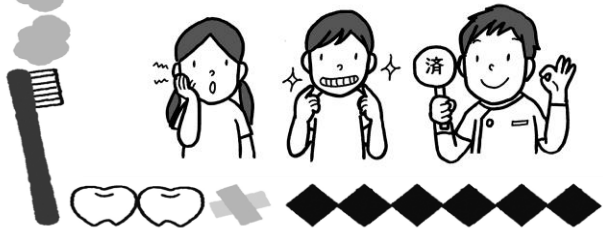
25日(火) 脊柱側弯症検診 5年・選別者



9月に臨時歯科健診を実施しました。

受診を勧められた人は、歯医者さんに必ず行きましょう。

また、予防の観点からも、定期検診をお勧めしています。3カ月に一度、歯医者さんで定期検診・フッ素塗布してもらうのがオススメです！



保護者の皆様へ

「メディアコントロール」とは、テレビやゲーム、スマホなどの電子メディアと上手に付き合う」という意味があります。

10月4日(金)～10月10日(木)の一週間行います。親子読書会や外遊び、星や月をながめるなど、メディアから離れて、家族でふれあう時間を作っていただくこともおすすめしています。おいそがしい中ですが、ご協力お願いします。

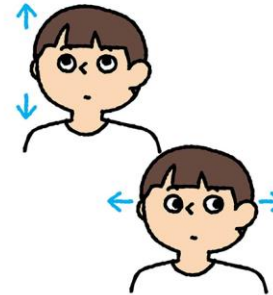
詳しくは、10月4日に配付されますプリントをご覧ください。



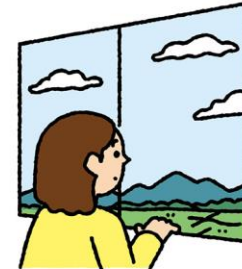
メディアコントロール週間やります

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



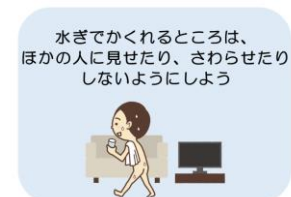
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

生命(いのち)の安全教育

9月の発育測定で、「自分やほかの人の体は大切」「体の大切なところを見られたりさわられたらどうするか」というお話をしました。これを、「生命(いのち)の安全教育」といいます。

体はもちろん全部大切ですが、水着でかくれるところ+顔やロ(プライベートゾーン)は特に大切です。

プライベートゾーンは、ほかの人に見せたり、さわらせたりしないようにしましょう。ほかの人のプライベートゾーンも大切なので、見たりさわったりしないようにしましょう。



じぶんだけのたいせつなところをさわられていやなきもちになったら、「いやだ!」といおう。にげよう。あんしんできる大人におはなししよう。



もし、プライベートゾーンを見たりさわられたりしていやな気持ちになったら...

- ①「いやだ!」「やめて!」と言おう
- ②にげて、その場からはなれよう
- ③安心できる大人にお話しよう

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

別添1

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

本や画面を自ら
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
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

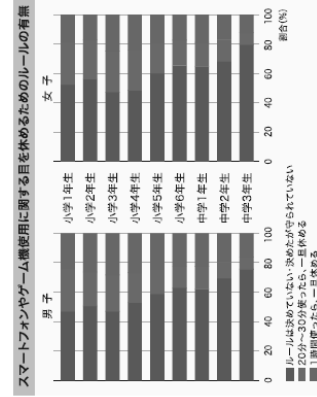
視力低下や近視の
予防にできること①

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付けましょう。

近視実態調査では、学校以外の電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとは言えません。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえ、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近視に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルール」については、半数〜7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない」ため、罰が守られていないことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。



近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm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)を適切に調節する



Q. 子供の近視は、何歳から
気を付ければよい?

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。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りましょう。



よくある質問
Q. 近視は治せる?
一度低下した視力は回復できる?

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療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軸性近視です。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るため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査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。

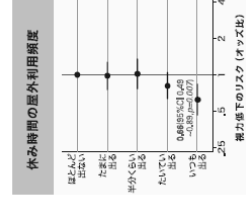
視力低下や近視の
予防にできること②

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。

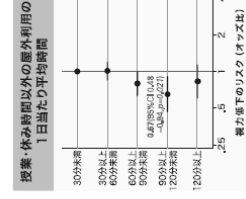
近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんどの外に出ない」場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」には、標準眼同年代に標準視力(1.0)以下、B、C、Dであったことをいいます。



近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間(登下校の時間は含まれません)が「90分以上」「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。

※7 近視実態調査における「視力低下」には、標準眼同年代に標準視力(1.0)以下、B、C、Dであったことをいいます。



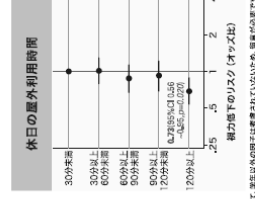
(※) 近視実態調査について、学校以外の屋外は含まれていないため、調査の結果です。

休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。

※8 屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。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ります。木陰などで過ごすようにしましょう。

※9 近視実態調査について、学校以外の屋外は含まれていないため、調査の結果です。



よくある質問

Q. 子供の近視は、何歳から
気を付ければよい?

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。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りましょう。



よくある質問
Q. 建物の影や木陰で過ごしても、
近視予防に効果はある?

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、日差しの強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。木陰などで過ごすようにしましょう。



よくある質問
Q. 屋外活動は、1日2時間に
満たなくてもよい?

A. 複数の研究結果から、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示唆されています。このため、1日2時間を満たさなくても、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。

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、内容が変更される場合があります。

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、内容が変更される場合があります。