

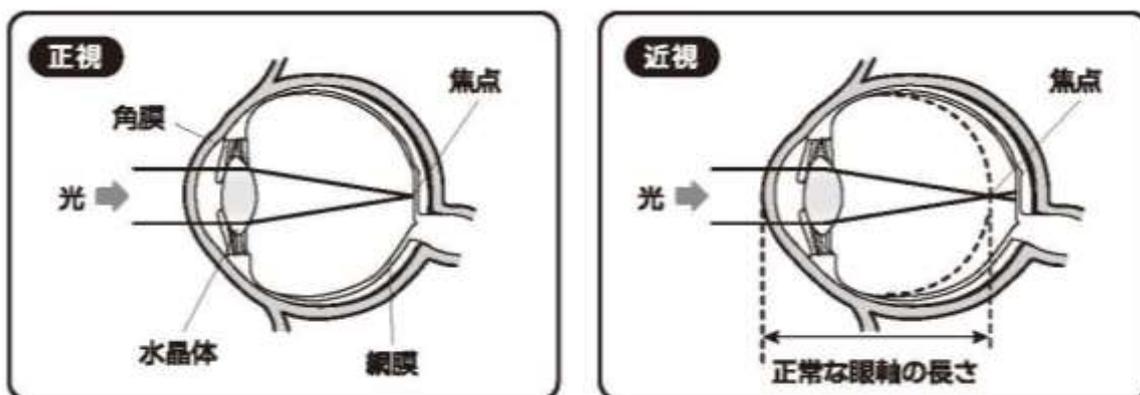
ほけんだより 10月

富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年9月26日

子供たちの目を守るために

近年、近視が将来の目の病気のリスクを高めることがわかってきています。生涯にわたり良好な視力を維持するためには、子供のうちの近視の進行を予防することが極めて重要です。



近視による視力低下は主に、目の奥の長さ（眼軸長）が伸びることによって起こります。一時的な近視状態（仮性近視）は、治療できる場合がありますが、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、予防や早期発見が大切です。

～近視予防のためにできること～

①屋外で過ごす時間を増やしましょう

日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく、進行も少ないことがわかっています。1日2時間を屋外で過ごすことが良いと言われています。

②できる限り、近い所を見る作業を短くしましょう

近い所を見る作業の際は…

- 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
- 使用する機器の明るさを、適切に調節する



詳しい調査結果等は、文部科学省「子供たちの目を守るために」にあります。ぜひご覧ください。

https://www.mext.go.jp/content/20230911-mxt_kenshoku-000031776_3.pdf

学校保健委員会を行いました

9月3日（水）に、校医さんやPTA役員さんに集まっていただき、学校保健委員会を行いました。内容をお知らせします。



～日吉台小学校の子供たちの健康の様子について～

良い結果や良い行動ができているところ	課題があるところ
①むし歯が少ない。 かかりつけの歯科を持っていて、定期的に通っている子供が多い。	①視力低下の割合が急激に増加した。 電子機器に触れる機会の多さは今後も続いていくと思われるので、目を大切にする生活について、継続的に呼び掛けていく。
②体育の授業や休み時間に、積極的に体を動かしている。 体力運動能力調査では、ソフトボール投げの結果が県平均を上回った。	②跳ぶ力、握力がやや弱い。 体育の始めに跳ぶ、握る、走るなどの運動を取り入れていく。
③給食の残食が少ない。 食べる時間がしっかり確保できるよう、準備や片付けをすばやく行っている。	



昨年度は睡眠に焦点を当てて、ご家族で元氣アップチャレンジにご協力いただきました。今年度は、電子機器（スマホやゲーム、タブレットなど）の使用と生活習慣について実施します。学校と家庭で、子供たちの健康を一緒に考える機会にしたいと思っています。ご協力よろしくお願いいたします。

感染症にご注意ください

県内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによる学級閉鎖が行われている学校もあります。日吉台小でも、発熱、のどの痛み、咳などの症状でお休みしたり、受診したりしているお子さんが多くなっています。学校では引き続き、手洗いや水分補給、換気を行っていきます。



体調が良くない時は、勉強にも集中できません。熱がなくても、お子さんの体調が優れないときは無理をせず、家庭でゆっくり休養させてください。また、学校は大勢の子供たちが集まります。登校前には健康観察を行い、咳が出るときはマスクをつける咳エチケットなど、感染拡大を防ぐ工夫をお願いいたします。授業への参加が難しいと思われる場合は、お迎えをお願いするご連絡を差し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。