



宇都宮市立石井小学校
保健室

朝晩はだいぶ涼しくなりました。湿度も下がって、日中も過ごしやすいですね。気温差が大きくなって体調を崩しやすい時期でもあります。上着を準備して、上手に調節しましょう。

スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・・・秋はたくさん楽しみがありますね。体調管理を意識しながら、いろいろな秋を楽しみましょう。



10月の保健目標 **目を大切にしよう**



眼鏡をかけない視力を「裸眼視力」と言います。令和4年度の学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の人の割合は、37.9% となっていることが分かりました。目の健康を守るために、目を大切にするための方法について考えてみましょう。

こんなことしていませんか…?

長時間…
テレビやゲーム、スマホは強い光を出しているため、寝る直前まで見てると、すぐには眠れなくなってしまいます。

悪い姿勢で…
勉強するときや本を読むときに寝転んだり、横になって見たりすると目にも体の成長にもよくありません。

暗いところ…
薄暗い部屋で物を見ると、近い距離から本やスマホなどの画面を見ることになるため、目によくありません。

テレビ・ゲーム・スマホは、早めに
寝る2時間くらい前に電源をOFFにしましょう。

正しい姿勢で本を読む
本やタブレットは30センチはなして見るようにしましょう。

部屋は全体を明るくする
部屋全体が明るくなるように明かりをつけましょう。



先月は暑さ指数(WBGT)が31℃を超えていて、屋外での活動を制限せざるを得ない日が度々ありました。やっと過ごしやすくなってきて、行間や昼休みには校庭で活動する子どもたちの元気な声が戻ってきました。とはいえ、今月上旬は季節外れの暑さになる日もあるようで、秋を感じる時期が短くなるそうです。

9月から引き続き、マイコプラズマ感染症や新型コロナウイルス感染症、手足口病などの感染症り患のご連絡も受けています。石けん手洗い・換気・体調不良時のマスク着用・早寝早起きなど、体調管理のためにできることをお子様と一緒に継続していただきますようお願いいたします。

◆◆◇学校保健・給食・食物アレルギー対応委員会を開催しました。◇◆◆

9月18日(水)に学校薬剤師(ミント薬局, 林 聖一先生)・PTA代表・関係教職員が参加し、会議を行いました。給食(配膳)の様子の参観や給食の試食を行い、その後、本校の学校給食の現状や児童の健康状態や体力について報告をさせていただきました。

また、石井小の「給食・体力・健康状態」の現状から見えた課題について、保護者の方からご意見をいただいたので一部を右に紹介いたします。



課題1：苦手なものを食べられるように工夫できること

- *調理面の工夫(味付け・食材を小さく刻む)
- *声掛け(ほめる)や頑張っ食べたらご褒美

課題2：肥満予防のために、取り組めそうなこと

- *遊びながら楽しく体を動かす・外遊び
- *おやつの見直し(スナック菓子を控える)

課題3：8時間以上睡眠時間をとるためにできる工夫

- *夕食開始時間を早める・TVやゲームを控える
- *早く寝よう声掛け・親も一緒に早く寝る

◆◆◇子どもたちの目を守るために～近視を防ぐための生活習慣～◇◆◆

文部科学省の調査で、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前に比べて増加傾向にあるそうです。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はいますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

右の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比です。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とても重要です。

【近視度数と眼疾患のオッズ比】

近視度数 (単位:D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5≧SE>-3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0≧SE>-6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0≧SE)	5倍	3倍	13倍	845倍



近視を防ぐための生活習慣は？

①外で過ごす時間を増やしましょう！

*近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす
とよいことが分かっています。

*無理のない範囲で外遊びを取り入れ、太陽の
光を浴びるようにしましょう。



②近いところを見る作業では注意しましょう！

*近いところを見る作業(近業)が増えると近視
になりやすいことが分かっています。

- ★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
- ★使用する機器の明るさを適切に調節する