



みんなげんきね

令和7年度 10月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

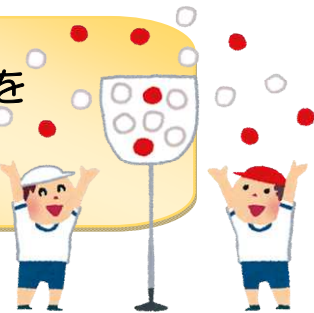
あさばん ひ 朝晩が冷えるようになり，“秋”を感じるが増えてきました。体調を崩してしまう人も多くなっています。ちゅうや かんたんさ ま 昼夜の寒暖差に負けないように、ふくそう ちょうせつ 服装で調節しながらげんき す 元気に過ごせるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

め たいせつ
目を大切に しよう 〇〇

ぜんいん うんどうかい
全員で 運動会を

たの 楽しむうね！



がつむいか とお か いつかかん め しせい けんこうしゅうかん 10月6日～10日の5日間は「目と姿勢の健康週間」でした。ほけんいいんかい じどう め しせい かん 保健委員会の児童が、目や姿勢に関する はなし きゅうしょくじ あさ かつどう じかん はっぴょう けいじしりょう さくせい 話を給食時や朝の活動の時間に発表したり、掲示資料を作成したりして、けいはつ おこな 啓発を行いました。

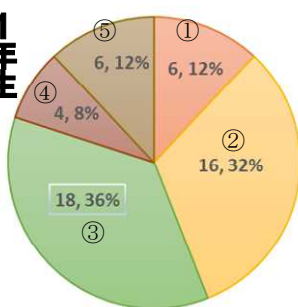


目 にやさしい
生活を！

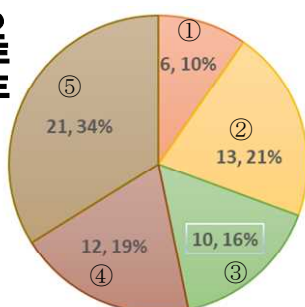
また、目と姿勢に関するアンケートを実施しました。（1つ紹介）

きゅうじつ じかん
休日は、どのくらいの時間、タブレットやパソコン、ゲーム、スマートフォンを使っていますか？

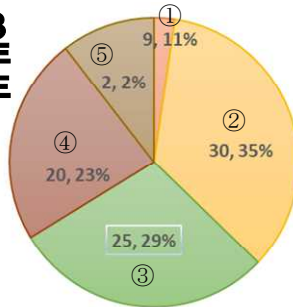
1年生



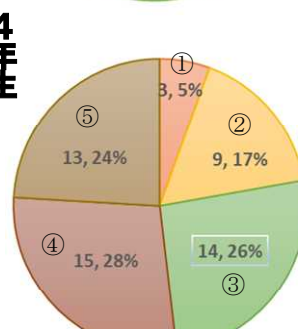
2年生



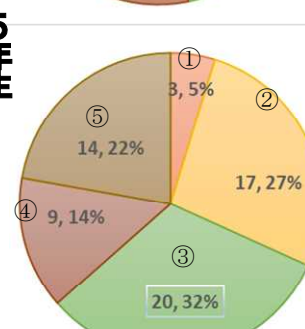
3年生



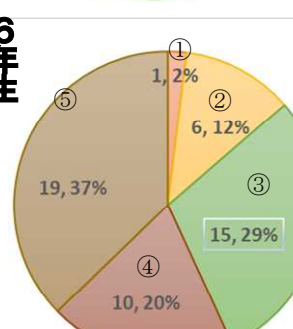
4年生



5年生



6年生



- ① 使用しない
- ② 1時間未満
- ③ 1時間以上 2時間未満
- ④ 2時間以上 3時間未満
- ⑤ 3時間以上

さくねんど しなひ ちょうさ 昨年度の市内の調査では、スマートフォン等を持っている小中学生の1日の使用時間が、一昨年と比べ、全ての学年で増加したそうです。「スマホ・ケータイ宮っ子ルール」と合わせ、目の健康も考えて使用しましょう。

第2回 視力検査結果のお知らせを配付します

今回の通知は、4月の視力検査結果がB以下の児童で、かつ10月末までに眼科医院未受診の児童を対象に、再度、視力検査を行い、B以下だった場合に配付します。

学校での検査は、スクリーニング検査です。そのため、専門医を受診したら“異常なしだった”という場合があります。しかし、治療が必要な児童を早期発見するために実施しておりますので、所見がありましたらお早めに、眼科医院を受診することをお勧めいたします。

なお、受診後は、治療証明書を担任までご提出ください。

学校眼科医 早津先生より

「とくに、低学年で視力に異常がみられた場合には、眼科の受診が大切です。遠視による弱視は、10歳までに治療することが重要であり、適切な治療によって、多くは良好な視力が得られます。そのためには、早期発見と早期受診が大切になります。」



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

30cm以上

