

R6. 10. 18
加須市立豊野小学校
保健室
一早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちー

—10月の保健目標—

目を大切に
しよう

やっと夏の猛暑が終わり、過ごしやすくなったと思ったら、朝晩は急に冷え込むようになりました。体も服装も適応するのが大変です。気温の変化が大きいときは、体調をくずしやすくなります。学校では、マラソン大会の練習が始まっています。高学年は放課後に陸上競技会の練習も行っています。疲れがたまらないように早めに就寝させるなど、お子さんの体調管理をよろしくをお願いします。

身近なところで手足口病や溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症にかかったという話を聞いています。感染症予防のため、御家庭でも以下について御留意いただけますと幸いです。

- ①咳やのどの痛み、鼻水やくしゃみなどが出ている場合は、マスクを着ける。
- ②部屋の換気や保湿に注意する。
- ③帰宅後は必ず石けんでの手洗い、うがいをする。
- ④十分な休養をとり、規則正しい生活を送る。
- ⑤人混みへの外出を控える。



むし歯0をめざして

夏休み中に歯科医院を受診した児童が多く、むし歯などの治療がまだ終わっていない児童はあとわずかになりました。

11月19日（火）には、今年度2回目の歯科健診を予定しています。とよのっ子全員が、ピカピカのむし歯0でありますようにく(_)>

【就学時健康診断】

10月15日（火）に、来年度入学予定の子ども達を対象とした就学時健康診断を行いました。令和7年度の入学予定児童は、現在のところ9人です。

来年3月は20人の6年生が卒業しますので、新年度は児童数がだいぶ減ってしましますが、少数精鋭という感じがしました。かわいい新1年生の入学が楽しみです。



【親の学習講座】

11月の予定

	行事名	対象
7日（木）	脊柱側弯症検診	5年生
13日（水）	第2回フッ素塗布	1, 2年生
19日（火）	第2回歯科健診	全児童
29日（金）	薬物乱用防止教室	5, 6年生

※フッ素塗布実施に際し、支障がある場合にはお知らせください。（0480-72-3114 担当：熊木）

※29日の学習参観で薬物乱用防止教室を行います。保護者の方も御参加のうえ御理解を深めていただけますと幸いです。なお、学校保健委員会も兼ねていますので御了承ください。

『菌のヒミツ』の冊子を5, 6年生へお渡ししました。

『腸活』という言葉があります。腸は食べ物の消化吸収だけでなく、免疫機能や脳にも影響を与えているそうです。腸にはたくさんの菌が住んでいます。体にとってよい菌を増やし、健康な体で元気に毎日を過ごしたいですね。

お子さんと一緒に御覧になり、話題にしてください。



子どものメガネはいつから？

「こどもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近ではこどもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

—魚を食べよう—
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

—納豆を食べよう—
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



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!



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

本や画面を目から
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

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かざ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

屋外で過ごすことを増やしましょう。



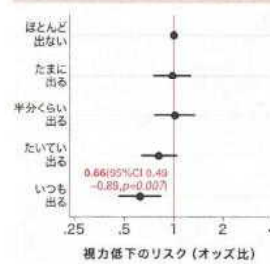
▶ 学校の休み時間では、
積極的に屋外で過ごしましょう。

▶ 学校の授業や休み時間以外では、
1日1時間半は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
ど外に出ない」場合と
比べ、視力低下(※6)との
関連が小さいことが示
唆されました。

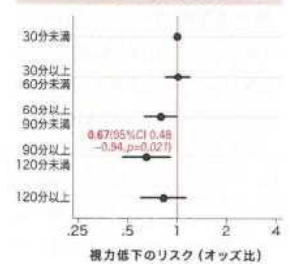
※6 近視実態調査における
「視力低下」とは、調査開
始年度に裸眼視力Aだっ
たが、調査最終年度に同
B、C又はDであったこと
をいいます。

休み時間の屋外利用頻度



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
(登下校の時間は含み
ません。)が「90分以上
120分未満」の場合と
「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唆
されました。

授業・休み時間以外の屋外利用の
1日当たり平均時間



(注) 各層について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

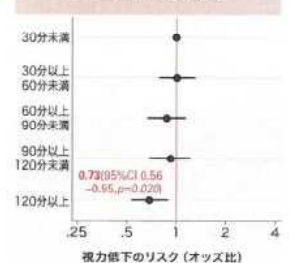
▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



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
唆されました。

❗ 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
要があるため、強い光を避け、なるべ
く木陰や建物の影で過ごすといで
しょう。

休日の屋外利用時間



(注) 層別について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

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ます。
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るため、木陰などで過ごすこ
とがよいでしょう。

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時間に満た
なくとも、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。

