

ほけんだより

令和6年10月 2日 No. 7
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
主任養護教諭

ようやく秋らしい涼しい風が吹くようになりました。今年は猛暑の夏でしたので涼しい風に気持ちも安らぎます。朝晩の気温の急激な変化によって、体調も崩れやすくなる時期でもあります。学校医の先生から医療機関では、コロナやマイコプラズマ肺炎などの感染症の増加が見られるとのことでした。これからは、インフルエンザも流行る時期になりますので、基本的な生活習慣を整えながら体力をつけ、抵抗力を高めておくことが予防へとつながります。

寝る時刻や起きる時刻をご家庭で再確認していただき、リズムのある生活をしましょう。御協力をよろしくお願いいたします。



令和6年9月19日(木) 5年生
田んぼの稲刈りを行いました。

10月
ほけんもくひょう
保健目標

め たいせつ
目を大切にしましょう。

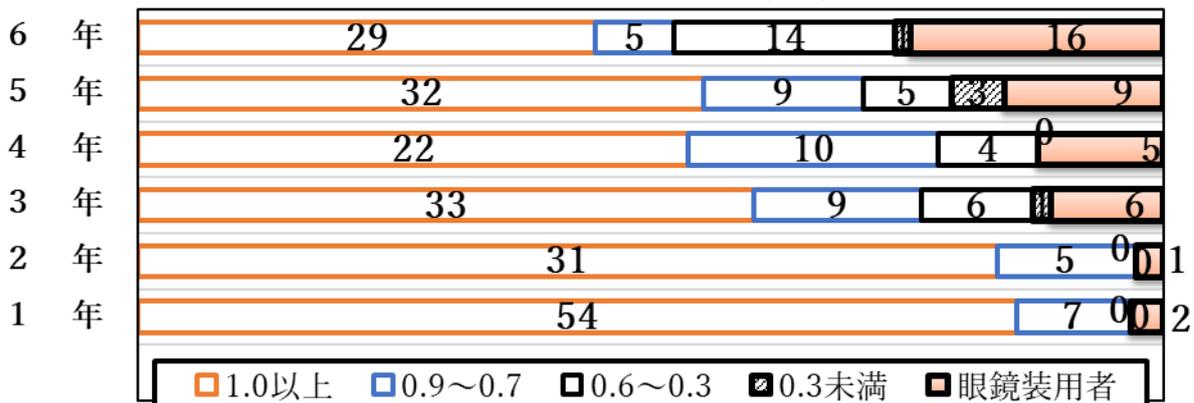


め せい かつ こころ
目にやさしい生活を心がけよう



皆さんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の字が普通に読めるかどうかの目安が分かります。毎日使い続けている目の視力低下を防ぐために、目にやさしい生活で目を大切にしましょう。

令和6年度 視力検査結果(人)



◇裸眼と眼鏡、合わせて0.6以下の児童に受診のお知らせをお渡ししました。昨年度は、0.6以下の受診勧告者が67名(矯正視力含)でしたが、今年度は、51名(矯正視力含)となりました。

◇視力低下者に大きな増加は見られませんが、受診勧告者の13.7%が眼鏡変更者でした。

◇低学年は、眼科受診後、経過観察で今後の様子を見ていく児童が多いですが、3年生から眼鏡使用となる児童が増え、高学年になると、眼鏡変更になる児童が多く見られます。

◇体力テストの意識調査では、平日における一日の携帯等視聴時間を見ると、1年生でも約30%強の児童が2時間以上視聴しています。また、5年生は男女ともに40%以上が3時間視聴しています。携帯等の視聴時間が、睡眠時間や視力にも影響しているようです。

視力低下のサイン



スマホやタブレットなどの使用が多くなることで、近視になる児童が増えています。また、近視により眼鏡をしている場合でも進行速度が上がる場合が多く、眼鏡の変更をしている児童もみられます。大切な目を守るために、視力低下のサインを見逃さないことが必要です。

該当する場合は、視力が低下しているのかもしれません。心配な場合は、眼科を受診してみましょう。

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



目が疲れたときは...



私たちの目は、近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげる方法で、目の健康を守りましょう。

目を温める

ホットタオルなどを目に当てるだけで目の筋肉がほぐれます。

遠くを見る

窓の外から遠くを見ると目の緊張が和らぎます。

目を動かす

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減ってきます。目を動かすことやまばたきを意識してやるようにしましょう。

睡眠は十分とる

睡眠不足は、目にも影響します。目の疲れを取り除くためにも十分な睡眠を心掛けましょう。

良い姿勢を心がける

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に一回は、画面から目を離して休ませましょう。また、画面から出る光は脳を興奮させます。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

10月の行事予定

日	曜	内容	学年	備考
4	金	区健口歯ブラシ事業	3年生	本校学校歯科校医、長嶋和浩先生による歯科指導です。別途配布のお知らせをご覧ください。
24	木	就学時健康診断	令和7年度入学予定者	全学年、給食後、下校となります。