



令和7年10月2日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子  
養護教諭 岩崎 真理恵

うらもあります



10月の保健目標：目を大切にしよう

10月8日：ハブラシ交換DAY

1年生歯みがき week

1組…10/ 6 (月) ~

2組…10/14 (火) ~

3組…10/20 (月) ~

## ●外遊びをしよう●

10月になり、暑さが和らぎ過ごしやすくなってきました。ようやく学校でも休み時間に外遊びができるようになりました。校庭で遊ぶ子どもたちの姿はいきいきとしていて楽しそうです。

外で遊ぶと筋肉が発達したり、骨が丈夫になったりするだけではなく心がすっきりしたりするなど、たくさんいいことがあります。体を動かすとおなかが空いてご飯もおいしく食べられるし、夜はぐっすり眠れます。外で遊んで、毎日を元気に過ごしましょう。



外あそびで げんきいっぱい!!





## ●目を大切にしよう●

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？次のことに気を付け、目に優しい生活をしましょう。

### 【テレビやゲーム、スマホの目によくない見方】

<p>近づきすぎ</p> <p>目の筋肉に負担がかかり 目が疲れる</p>	<p>寝転んで見る</p> <p>目の高さがそろわず、 ピントを合わせにくい</p>	<p>暗い部屋で見る</p> <p>目の筋肉が過剰に働く ため目が疲れる</p>	<p>長い時間見続ける</p> <p>1時間くらい見たら 10分くらいは休憩を</p>
---	--	--	---

## 【目に優しい行動】

 <p>きゅうけい 休憩をする</p>	 <p>めあたに 目を温める</p>	 <p>へやあか 部屋を明るくする</p>	 <p>ゲームやスマホは自から はなつか 離して使う</p>
--	---	---	---

### 【保護者の方へ】

## ・●目の健康を守るために●・

〈第七葛西小学校 視力検査の結果～健康診断結果から～〉

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
検査人数	75	75	67	81	83	82
裸眼A (1.0以上)	45	45	35	37	31	29
裸眼B (0.9～0.7)	12	13	10	4	11	14
裸眼C (0.6～0.3)	14	6	8	14	9	9
裸眼D (0.3未満)	1	5	3	5	7	4
矯正のみ受診者 (めがねをかけて検査)	3	6	11	21	25	26

※左右の視力が違う場合は、低い方の視力にしています。裸眼視力が「C」「D」の場合には、「黒板の字が見えない」など学校生活に支障があります。早めに眼科を受診しましょう。

## 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ります。



### 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

