



急に気温が低くなり、風が冷たく感じるようになりました。子どもたちの中には、元気に半袖半ズボンで登校する姿も見られますが、この時期は日中は日差しがあり暖かくても、朝晩は気温がぐんと下がります。換気のため教室が寒くなったり、授業で外に出て体が冷えたりすることもあるので、すぐに羽織れる上着等で調節できるように、ご家庭でも声掛けをお願いします。

暑い日も寒い日も、肌着を着用しましょう

「おなかが痛い」と言って保健室に来室する子どもたちの中には、肌着を着ていない子どもがいます。秋は一日の中で気温差の激しい季節なので、肌着を着ることで冷えを予防することができます。暑いときにも汗を吸収したり温度調節ができるので、暑くても寒くても肌着を着ることは大切です。

寒いときの保温や暑いときの
温度調節をしてくれます



皮膚の汚れを吸収し、清潔を
保ちます



肌着の役割

マイコプラズマ肺炎とは

「マイコプラズマ・ニューモニエ」を原因菌とする肺炎です。潜伏期間は2～3週間程度と長く、症状は発熱、咳、体のだるさ、頭痛、咳などで、解熱後も長引く乾いたしつこい咳が、強くなっていくことが特徴です。肺炎の場合でも比較的症状は軽く、肺炎に至らない気管支炎症例も多いですが、重症化し入院する場合があります。治療は抗菌薬の服用で、ワクチンはありません。現在、西日本を中心に報告数が増加しており、10年ぶりの大流行が心配されています。予防方法は、手洗い、うがい、咳エチケット、規則正しい生活です。

発熱やひどい咳が続く場合には、マスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ✓ 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



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

子どもたちの目を守るために

近視の子どもが増加しています

- ◆近年、子どもの近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向です。
- ◆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いたますが、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。
- ◆近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。



近視が進行するとなぜ悪いの？

- ◆近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があるとして、様々な研究から分かってきています。
- ◆子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期の近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。



近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やそう！

- ◆日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは、近視を発症しにくく、進行も少ない。
- ◆近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことよい。
- ◆屋外活動による近視の予防効果は年齢が低い子どもほど高い。外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるとよい。

② 近い所を見る作業では要注意！

- タブレットやゲームの使用、読書の際には、次のような点に気を付ける。
- 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。

..... 子どもの近視予防 よくあるご質問

Q 子どもの近視は何歳から気を付ければよいですか？



A 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、早めに予防に取り組みましょう。

Q 近視は治せるの？また、一度低下した視力は回復するの？

A 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態（仮性近視）は、目薬などで治療することができると言われています。しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き（眼軸長）が伸びることによって起こります（軸性近視）。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見が重要です。健康診断などで視力低下を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。