



ほけんだより

札幌市立川北小学校
ほけんだより
2025.9.26

秋が深まってくると、朝寒・夜寒^{あささむ よきさむ}といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、元気に過ごしてほしいです。

9月の感染状況：溶連菌 2名、手足口病 2名、マイコプラズマ肺炎 6名
そのほか風邪をひいて咳や鼻水、発熱などで欠席している人も増えてきました。



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。

メガネをかけると(近視)が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



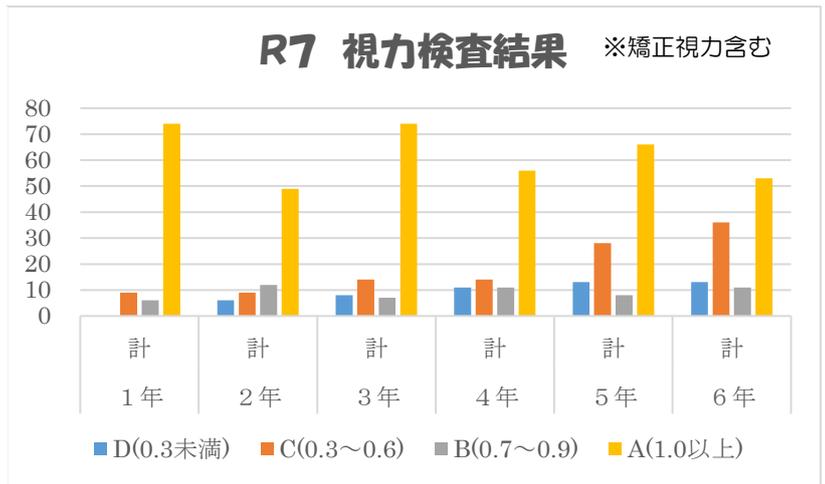
— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



学年が上がるにつれて視力が低下していることがわかります。近年は、スマホやゲーム、テレビなどメディア機器に接する時間が多くなる傾向にあります。長時間の利用は視力低下だけでなく、心身に様々な影響を与えます。

また、最近ではゲーム依存症により様々な問題に発展するケースもあり、WHOが警鐘を鳴らしています。ご家庭でルールを作り、『メディアコントロール』をすることが大切ですね。



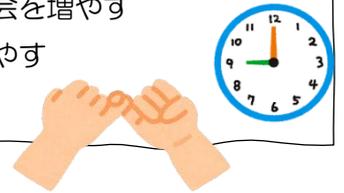
ゲームやスマホの心身への影響

- ・視力の低下
- ・依存症
- ・頭痛や肩こりなどの体調不良
- ・学力低下
- ・集中力低下
- ・運動不足



ご家庭での対策の例

- ・メディア機器に触れる時間を設定する
- ・〇時までにはメディア機器の電源を切る
- ・外に出かける機会を増やす
- ・家族の会話を増やす
- ・読書時間を作る



秋の花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。



原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときはマスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

