

ほけんだよい

家庭数配付

札幌市立清田緑小学校
保健室 No. 4
令和6年(2024年)
10月2日(水)

一雨ごとに季節がすすみ、夏の暑さが遠のいて秋らしい気候になりました。
朝や夕方は、半そででは肌寒く感じますが、秋晴れの日には、すっきりしていて
気持ちがいいですね。

過ごしやすい時期の半面、季節の変わり目で体調をくずしているお子さんが
先週から急に増えています。のどの痛みや鼻水、頭痛などの症状がほとんど
ですが、中には急に高熱が出るお子さんもいます。また、秋口に飛ぶ花粉もある
ようで、目のかゆみを訴えるお子さんも増えています。

胃腸炎やインフルエンザが本格的に流行する冬を迎える前に、食事や睡眠、
運動といった生活リズムを一度見直し、体力と気力を充実させて、感染症の
シーズンに備えましょう。実りの秋のおいしい食べ物で、楽しみながら体力を
つけましょうね。



秋の健康診断 始まります！

発育測定(身長・体重)

対象: 全学年

日程: 10月4日(金) すずらん・1・2・3年生
7日(月) 4・5・6年生



服装は特に指定しませんが、上はTシャツ、
下は短パンやジャージなどが測定しやすいです。
前日までに、子どもたち向けのおたよりを出します。



4~6年生の日程が、当初予定していた3日(木)
から、7日(月)に変更になりました。

視力検査の日程

	中休み	昼休み
10日 (木)	6-1、6-2	6-3、5-1
11日 (金)	5-2、5-3	金曜日課 昼休みなし
15日 (火)	4-1	4-2
16日 (水)	4-3	3-1、3-2
17日 (木)	3-3	2-1、2-2、2-3
18日 (金)	1-1、1-2	金曜日課 昼休みなし

視力検査

対象: 4月にB以下で、眼科での検査を
受けていない児童

日程: 10月10日(木)~18日(金)

各学年・クラスの検査日程は
右の表のとおりです。対象者は
担任より連絡されています。



すずらん学級は4日の発育測定と合わせて行います。
各学級の授業などの関係で、日程を変更することが
あります。

今回の検査の対象になっていないお子さんで、見え方に心配があって
検査を希望する場合は、担任か養護教諭にお知らせください。一緒に
検査をします。また、対象となっているお子さんのうち、今回の検査が必要
ない場合(定期的に受診・検査しているなど)も、担任か養護教諭に
お知らせください。今回の検査は受けないことにします。





目に優しい生活



スマートフォンなどを利用する際の注意点

- ①対象から 30 センチ以上目を離す
- ②30分に1回は20秒以上目を休める
- ③背筋を伸ばし姿勢をよくする
- ④部屋を十分明るくする
- ⑤使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



小学生の約4割→裸眼視力1.0未満 小中学生の視力は年々「低下傾向」

文科省が今年7月末に公表した、小中学生の近視の実態調査の結果によると、裸眼視力1.0未満(視力検査でB以下)は小学生の37.9%、中学生で61.2%でした。約40年前は小学生17.9%、中学生35.2%です。デジタル機器の使用時間が増えたこと、また手元で操作するタブレットやスマートフォン、ゲーム機などの普及で、「近いところを見る」時間が長くなったことが、近視のリスクを高めていると言われています。

昔から言われている、「テレビは3m以上離れて見る」ことは、視力を守ることに効果があったということですね。

屋外活動・外遊びが「近視を抑える」 日光を浴びることで近視予防効果あり

子どもの近視を防ぐために、「外で遊ぶこと」が効果的とされています。屋外での活動時間を増やすことで、近視を予防できるという知見が国際的にも確立しているといい、日光を浴びることによる予防効果が科学的に実証されていて、文科省も1日2時間の屋外活動を推奨しています。強い直射日光を浴びる必要はなく、木漏れ日のような弱い光でも、十分効果があるそうです。

デジタル機器から距離を置き、自然の光の中で遠くを眺めることは、目にはもちろん、心にも体にも癒しの効果がありそうです。

薬はなぜ水で飲むの？

水で飲むのには、理由があります！



緑茶・紅茶・コーヒー

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

牛乳

牛乳の働きで薬の成分が壊れたり、体への吸収が遅くなったりして、薬の効果が弱くなります。



薬を過剰摂取するオーバードーズ(OD)が社会問題となっています。札幌市内の発生件数も年々増加しており、2023年には約800人が救急搬送されています。

用量を大幅に超えて摂取するのは精神的苦痛から逃れるための手段とされ、リストカットなどと同様に自傷行為の一つととらえられます。市販薬であっても、用法や用量を守らずに薬を使用することは「乱用」であり、意識障害や呼吸不全を引き起こして命に関わる危険があるほか、違法薬物の乱用につながるなど、健康へのリスクが極めて高い行為です。



市販のかぜ薬、鎮痛解熱剤、せき止めシロップだけでなく、最近ではエナジードリンクや栄養剤なども、用量を守って使用しないと危険なものが多くあります。薬の使用はできるだけ医師からの処方薬にとどめ、本人に処方された薬以外は使用しない、子どもの判断で薬を飲まない、人からもらった薬は絶対に飲まないなど、薬を使うことに対するハードルを子どものうちに高く上げておくことが重要です。私たちの体に備わる『自然治癒力』を高め、できるだけ薬に頼らない体づくりを心がけましょう。