

ほけんごよい

すぐる配信

2024年10月4日
札幌市立緑丘小学校 保健室

10月に入り朝晩の冷え込みが強くなってきて、学校から見える円山も少しずつ色づいてきました。

日中はまだ長袖一枚で過ごせる陽気の日もあるので、体温調節をしやすいように脱ぎ着できる上着などをもってくるとよいですね。

また、シャツなどの下着を一枚中に着ることでよりあたたかさを感じられます。体の冷えは免疫力の低下にもつながるので、あたたかい服装を心掛けましょう。



カゼの季節

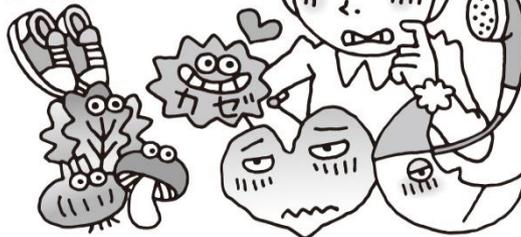
こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。

夏休み明けは、「手足口病」や「ヘルパンギーナ」が流行しました。今は大きな感染症の流行がありませんが季節の変わり目で体調を崩す人が増えています。これから気温が下がってくるとインフルエンザ等の感染症が流行してきますので、本格的な冬が到来する前に体の免疫力を高める習慣を身に付けましょう。上のイラストの項目に心当たりがあれば、改善できる工夫を考えてみてください。

身体計測をします！

●身長と体重を測ります。

・Tシャツと短パンで計測します。

(外側の服を脱げばTシャツと短パンになれる服装の準備をお願いします。)

・計測の邪魔になるため、髪の毛は頭頂で結ばないようにお願いします。

子どもたちの成長の様子を細やかに確認するため、今年も以下の日程で身体計測を行いたいと思います。

(※緑丘小独自の任意計測のため、当日欠席した児童へのフォローは行いません。当日欠席をして、計測を希望される場合は、お子さんを通じて担任までお知らせください。)

日程	学年・組
10月15日(火)	5・6年生
10月16日(水)	3・4年生
10月18日(金)	1・2年生、わかくさ学級

大切な目の話



10月10日は「目の愛護デー」です。

近年、スマホやタブレットの生活への普及や外で遊ぶ時間の減少などといったライフスタイルの変化が、児童生徒の視力低下に顕著に現れている傾向があります。

2021年に行われた全国の子どもの健康診断結果の調査の中で、視力1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。

表①は、約30年前の結果と比べてみたものです。小学生の約3人に1人が視力1.0未満です。30年前の約5人に1人と比べると増加していることがわかります。そして、年齢が上がるにつれて、その割合は増えています。

表②は今年度緑丘小学校の健康診断結果の視力1.0未満の児童の割合です。やはり3年生以上から視力1.0未満の割合が増加する傾向があります。

表① 視力1.0未満の子どもの割合

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

表② 令和6年度緑丘小学校 視力1.0未満の子どもの割合

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
18.1%	36.11%	44.74%	47.06%	48.75%	54.83%	42.55%

※眼鏡装用（矯正視力）で1.0以上の児童は視力1.0未満に含まれていないため、実際の割合はもう少し高いです。

視力1.0未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が低下する原因は近視が最も多いです。

そもそも近視とはどのような状態でしょうか。それは近くのものをはっきり見えますが、遠くのもののがぼやけて見えてしまう状態のことです。近視は低年齢であるほど進行しやすいことがわかっています。そのため、できるだけ近視の発現を遅らせたいたいものです。

近視になるのはどうして？

近視になる原因は実はよくわかっていません。目をたくさん使っても近視になる人もいれば、ならない人もいます。

それでも地方の学校と都会の学校を比較すると、近くを見る機会が多い都会の学校の方が、近視の子どもが多いという研究結果もあります。読書や勉強だけでなく、遊ぶ時もスマホやゲームなど、近くを見る人が多い人は注意が必要です。

また、「外遊び」の時間も近視に関わっていることがわかってきています。日光に当たる外遊びの時間が少ない子どもは、外遊びが多い子に比べて近視になりやすいです。

「遺伝」などの理由も挙げられますが、このように、「近くをみる時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きく関わっていると考えられます。



近視を予防する生活習慣を意識してみましょう



○画面や本から30cm以上離れましょう

背中を伸ばして良い姿勢になれば、自然と距離を取ることができます。目が近くなりすぎないように意識してみましょう。

○1日に2時間は外で活動できるようにしましょう

登下校、習い事への往復、中昼休みの外遊びなども含め、無理なく外で活動する時間を増やす工夫をしてみてください。

○部屋は明るすぎや、暗すぎに気をつけましょう