

ほけんだより 10月

札幌市立太平小学校
令和7（2025）年
9月30日号
保健室

寒暖差に負けない！
かしこい体調管理術

きおん さ 気温差に ちゅうい 注意しよう

9月のほけんしつ

ないか 内科 114人	げか 外科 132人
--------------------------	-------------------------

あさばん ひ こ 朝晩が冷え込むようになってきました。かぜ けっせき ふ 風邪での欠席も増えてきています。

げんき す 元気に過ごすために、つぎ 次のようなポイントを意識しましょう！

きおん あ 気温に合わせて脱ぎ着
できるものを準備



ね しっかり寝て、
つか 疲れをとろう

た バランスよく食べて
めんえきりよく 免疫力アップ！



あき げいじゆつ あき どくしょ あき
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・
す 好きなことを見つけて、
たいせつ ストレスをためないことも大切です！

てあらいも しっかりしよう！

保護者の皆様

- 10/14（火）は1年生の心臓検診です。
詳細は近くなりましたらプリントでお知らせします。
- 10/9（木）13:25～15:00 5年生 助産師さんによる講演
保護者の方の参観可能です。御希望の方は保健室まで御連絡ください。
(5年生以外の保護者の方も参観できます。)

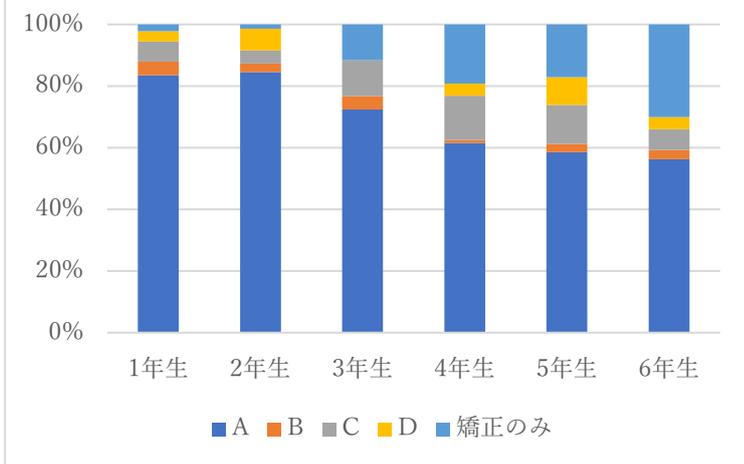


10月10日は
目の愛護デー



太平小の視力検査結果は？

令和7年度太平小視力検査結果



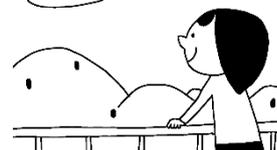
学年が上がるにつれて、視力がAの人が少なくなって、眼鏡などをかける人が多くなる傾向にあり、去年の札幌市のデータを見ると、なんと高校3年生の約70%の人が、眼鏡やコンタクトを使用しています。視力低下の原因は、いろいろな要素があり完全に防ぐのは難しいですが、できるだけ目に優しい生活を心がけてみましょう。

近視を防ぐための3つのポイント

1 目を本やデジタル端末の画面などから30cm以上離す。

2 20分に1回、20秒以上、6m遠くを眺める。

3 休み時間や放課後、休日などはできるだけ屋外で過ごす。



ちょっと難しいけど、詳しく解説すると...

眼から30cm未満の距離で読書などの近見作業をすると、近視の発症リスクが高まるとされています。また、30分以上読書などの近見作業を続けることも近視の発症リスクを高めます。そのため、アメリカ眼科学会では、「20-20-20ルール」を推奨しています。連続して20分デジタル端末画面を見る、また画面の文章を読むなどをすれば、20フィート(約6m)離れたところを20秒眺める、という内容です。近見作業をする際には、目の輻輳運動(視線を中央に寄せる眼球運動)と調節力(毛様体筋を収縮させ水晶体を厚くしてピントを見るものに合わせる力)が働いています。20秒以上遠くをみることで、毛様体筋を休ませる=目の疲労回復させる効果があります。

屋外活動が近視の発症と進行を予防すると言われており、近視の進行抑制に「屋外で1日2時間以上過ごす」ことが有効です。日陰や曇りの日に得られる程度の明るさ(1000~3000lux以上)でも効果があります。屋内は明るくみえますが、1000luxを超える照度は確保できません。

参考文献:日本眼科医会「ギガっこデジたん!活用マニュアル」、日本学校保健研修社「健」

