

ほけんだより



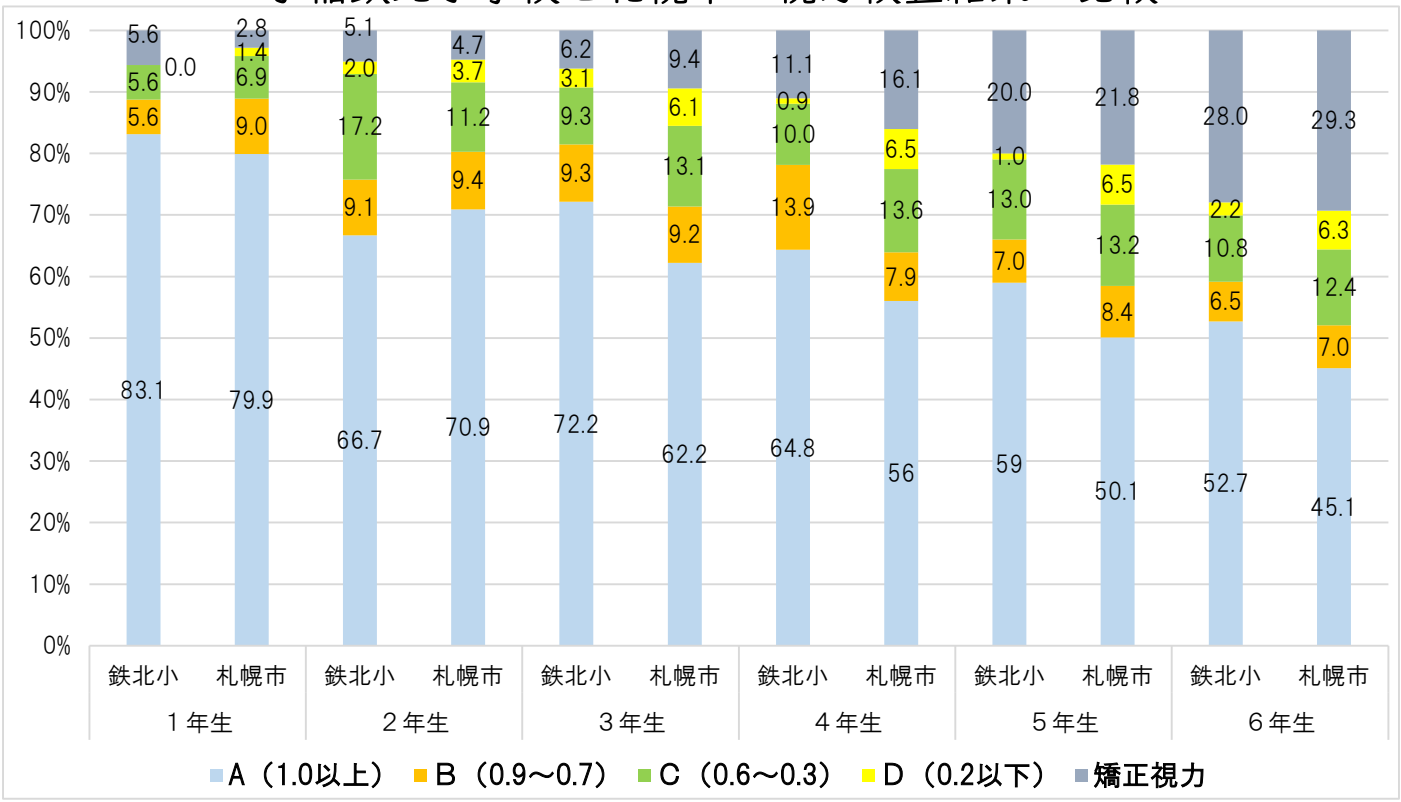
すぐーる配信
2026年10月6日
手稲鉄北小学校　保健室
NO.7

札幌市ではインフルエンザの流行入りが発表されています。今年は過去10年で例がないほどの早さで流行がスタートし、手稲区の学校でもすでに学級閉鎖を実施した学校が数校ありました。本校でも、発熱、頭痛、腹痛などで欠席や早退をするお子さんが少しずつ増えてきています。ここ最近は急激に気温が下がり、寒暖差により体調を崩しやすい時期です。寒い時にすぐに羽織れる上着など、気温の変化に対応できる服装を、御家庭でも声掛けをお願いします。



10月10日は 目の愛護デー

手稲鉄北小学校と札幌市の視力検査結果の比較



4月に実施した視力検査の結果を、令和7年度の札幌市の結果と比較しました。本校は、札幌市平均よりも視力Aの割合がやや高いです。札幌市の傾向と同様に、学年があがるにつれて視力1.0未満の割合は増え、それに伴い眼鏡をかけている児童も増加しています。

近視は、子どものうちにできるだけ進行をおさえることが重要です。特にC～Dの判定で今まで一度も眼科で相談したことがない場合には、ぜひ早めに受診をするようお願いいたします。

★裏面に近視予防などについてまとめていますので、御覧ください。

色覚検査について

１０月中旬に**２年生を対象**に色覚検査の実施希望について、すぐーるにて御連絡いたします。

希望されたお子さんの検査は、順番に保健室で行います。異常がみられた場合のみ、お知らせ用紙を配付します。「異常なし」の場合はお知らせしませんので、御承知おきください。

※２年生以外のお子さんで、色覚検査を希望される方は、学校までお知らせください。

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、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場合があります。しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行きの長さ（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難しいと言われているため、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。

【参考】文部科学省　児童生徒の近視実態調査事業資料