

ほけんだより

札幌市立屯田小学校

保健室 No.6

2026年9月30日

近視予防のすすめ ～10月10日は目の愛護デーです～



屯田小で視力が1.0以上（A）の児童は、2025年では6割近くいましたが、今年
健康診断結果を見てみると5.2割に減少していました。文部科学省で行われた調査によ
ると、視力低下や近視の予防として、「屋外で過ごすこと」「近いところを見る作業を短
くすること」の2点が重要であるとのことでした。屋外で過ごす際は、外遊びだけでな
く、木陰で話すなどでも効果があるそうです。近視が進むと、将来様々な目の病気に
かかるリスクも高くなります。ぜひ、ご家庭でもこの機会にお子さんとデジタル端末の使
い方や勉強の際の姿勢、休日の過ごし方を見直してみてください。

**目の健康のために
みんなにお願いがあるよ**

ふくろう先生からのお願い

① できるだけ外で遊ぼう！
外で過ごすことと近視になりにくいと言われているよ！
屋中庭や森林公園などの外遊びを忘れずにね！

② 長い時間、近くを見続けなないでね！

明るい部屋で 暗いときは明かりをつけてね	近くで見ない 本や図画を目から30cm以上離してね	時々きゅうけい 30分に1回は体を動かそう！
--------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

こんなことがあったら、おうちの入に伝えてね！

黒板の字が見えにくい	目を揉めないと 遠くの文字が見えにくい	ぼやけて見えたり かきながら見えたりする
------------	------------------------	-------------------------

**タブレットを使うときの
5つのやくそく**

1 30cm以上はなして見てね！
姿勢よくイスに座って使ってみよう

2 30分に1回は休けいしてね！
30分おきにがめんから目をはなし、
20秒以上、窓の外など遠くを見よう

3 時々、体を動かしてね！
休けいの時にまばたきを20回したり
伸びをしてみよう

4 明るい部屋で使ってね！
夕方や夜は、部屋を明るくして使おう

5 ねる1時間前にはやめてね！
おうちの人といっしょに、
「使う時間のルール」を決めよう

【保護者の方へ】学校病医療券のご案内

札幌市の就学援助を受けているお子さんで、学校病（下記に記載）を治療される方には、医療券を発行いたします。受診される前に、養護教諭まで発行希望の旨をお伝えください。ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。

※医療券が使用できるかどうかは、医療機関によって異なります。初診の前に、受診予定の医療機関へ必ずご確認ください。

※医療券を持参せず受診した場合や、保険外診療にかかわる医療費は自己負担です。

【学校病】

- ・虫歯 ・中耳炎 ・慢性副鼻腔炎 ・アデノイド ・トラコーマ
- ・結膜炎 ・白癬 ・疥癬 ・膿痂疹（とびひ） ・寄生虫病



8・9月のほけんしつ

(R8.8.24~9.25)

外科

238 人

(病院に行ったけが：2名)

内科

164 人

相談・着替え

11 人

計 413 人

早くもインフルエンザの罹患者が市内で出ており、学級閉鎖もあるようです。本校ではまだ流行には至っていませんが、かぜ症状や発熱での欠席・来室が多くなっている印象です。季節の変わり目で最低気温が1桁になる日もありますので、上着を持たせるなど、服装面でのお子さんへの声掛けをお願いします。



本校で出ている感染症 (R8.8.24~9.25)

- ・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症 ・溶連菌感染症 ・手足口病

※出席停止ではありませんが、マイコプラズマ肺炎、膿痂疹（とびひ）、感染性胃腸炎の報告もありました。