

# ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和7年10月8日発行

10月10日は  
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」15日は「世界手洗いの日」17日～23日は「薬と健康の週間」と、保健に関係する日が多い月です。朝夕が涼しくなり、寒暖差からくるアレルギーで「くしゃみ・鼻水」症状の人もいます。自律神経の乱れも原因の一つなので、下半身が冷えない工夫をしましょう。朝、歩くことも、自律神経を整える効果があります。外の景色を見て季節の移ろいを感じ、友達と関わり成長しながらの登校は、目・体・心の健康の一役をになっています。

ほけんもくひょう  
10月の保健目標 **目を大切にしよう**

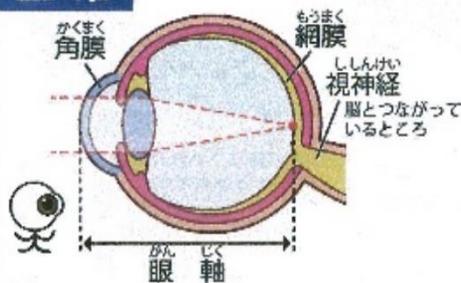


寝る1時間前にはデジタル機器を見ないでね

視力1.0未満の子どもの数が増えています。そのうち80～90%が「近視」です。子どもの近視は、将来、大人の眼の病気（緑内障・白内障・近視性黄斑症など）につながることもあるため、近視の低年齢化が問題になっています。パソコンやゲームなどのスクリーンを見る時間が増え、逆に外で遠くを見たり運動をする時間が減っていることも原因ではないかと言われています。

距離が近く文字が小さい画面を長時間、見続けると、目の中のピントを調節する筋肉が疲れてしまい、視力が低下しやすくなります。メディア機器の使い方について、家族で話題にしてみましよう。

## 正常



近くの見える方

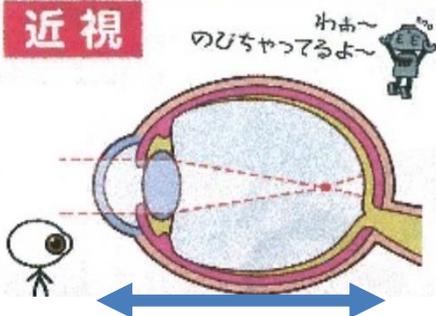


遠くの見える方



近くも 遠くも  
はっきり見えているね

## 近視



近くの見える方



遠くの見える方



近くは見えるけれど  
遠くを見る時に  
目のピントが合わず  
ぼやけて  
見えてしまうね

近視は、眼球の前後方向（眼軸）の長さが伸びてしまった状態で、6～15歳で急に増えています。

きんし いじょう すす きんし かんきょう せいかつしゅうかん づく  
**近視をこれ以上 進ませない！ 近視にならない環境（生活習慣）作り！**

☆ **外で過ごす時間を増やしましょう！**

学校の日には1日1時間半、休日は2時間を目標に、できるだけ外で遊ぶようにしてね！

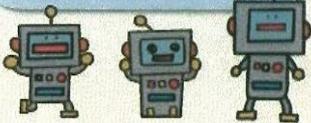
〈外で過ごす時の注意〉

近年の夏はとても暑いので、日かげやすずしい時間帯を選び、熱中症・紫外線対策をして遊ぶようにしてね。



（くもり空や日かげでも、近視予防になる明るさは確保できることが多いです）

遊んで近視予防になるなんてステキ♪



☆ **近くのものを見るとき、作業するときは姿勢に注意しましょう！**

- ① 近くのものを見るときは30cm以上はなす
- ② 背筋をのばし、良い姿勢で見ると見る
- ③ 左右の目が同じ距離で物を見られるようにする



〈目の休けい〉

読書や書き物をするときは、20分に一度は遠くを見て、少なくとも20秒くらいは目を休ませてね！



**20-20-20 ルール**



※ 20 フィートは約 6m

「20-20-20 ルール」と覚えてね。

- 20分 近くを見ていたら
- 20フィート以上 先を見る
- 20秒 でいいから目を休ませて

～おうちの方へ～

**10月の視力検査を実施します**

今年度2回目の視力検査をおこないます。後日配付します「10月視力検査のお知らせ」をご覧ください。  
10/6現在、4月の視力検査結果(1.0)以下のお子さんは全校の40%です。成長期の子どもは治療のタイミングを逃さないことが大切です。 視力低下の疑いがある場合は、眼科受診をお勧めします。

**今年度も10月6日～12日「すいみんチェックカード」を実施します**

今回はチェック項目に「インターネット・SNS・動画を見た時間」を加えました。スマホ等の使用時間と学力には因果関係があり、使用時間が1時間未満の人の学力が最も高く、自分で使用時間をコントロールできているからで、使用時間が長くなるほど学力が低下する傾向にあるそうです。(KDDI スマホ・ケータイ安全教室 より)

お子様の様子はいかがでしょうか。昨年度も「インターネットの時間を決めたい」等の感想があがっていました。家庭のルール成功のポイントは【一方的命令ではなく、子どもの意見を聞き家族で話し合って決める】【子どもだけではなく、親もそのルールを実行する】ことだそうです。ただし、家庭の状況により全てが当てはまるわけではありませんが、食事中はケータイをいじらない等、家庭の状況にあったルール作りを考える機会になると良いですね。

ゲーム・ケータイの相手とはコミュニティの中で終わり時間を決め、お互いにやりすぎ防止の声かけを♡

～おうちの方へ～ **インフルエンザ流行シーズンに入りました**

◆今年度は昨年度より1か月ほど早く全国的な流行シーズンに入ったとの発表が、厚生労働省より10/3にありました。例年の流行ピークは1月から2月ですが、今年度は流行のピークも早まる可能性があります。インフルエンザワクチン接種について、ご家庭の状況等によりご検討ください。