



加賀市立
錦城東小学校
保健室
令和7年10月

季節が夏から秋に変わり過ごしやすい季節になりました。朝夕と昼間の温度差から、かぜをひいたり体調を崩したりする人も増えています。その日の気温や体調にあわせて服装を変えるなど体温調節ができるとよいですね。



☆10月の保健目標☆

目を大切にしよう

"目の健康を守るために" できることを日頃からできていますか？10月の視力検査の時に確認したところ、「できてる～！」の声もたくさん聞こえ嬉しく思いました。その後の生活の中でいくつできているかチェックしてみましょう。

デジタル画面や本は、よいしせいで、30 cm 以上はなして見る。	
デジタル画面や本を30分見たら、20秒以上遠くを見ている。	
1日2時間以上、外で活動している。	
ねる1時間前から、ゲームやスマホ、テレビなどの画面を見ないようにしている。	



◎よくできている
○できている
△もうすこし

◎2学期の身体測定の結果（体の成長には「個人差」があり「平均」はひとつの目安です。）

身長しんちようの平均へいきんと4月からの伸びがつの（cm）

	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	122.8	2.3	117.7	2.4
2年	126.1	2.1	125.2	2.5
3年	127.9	0.9	130.3	2.5
4年	138.4	2.3	135.5	2.8
5年	142.8	2.6	143.0	2.8
6年	147.5	2.9	151.1	1.9

体重たいじゅうの平均へいきんと4月からの増加がつの（kg）

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	23.7	1.5	23.3	1.3
2年	23.9	1.0	24.2	1.2
3年	29.9	1.5	26.2	1.6
4年	30.0	1.2	31.6	2.6
5年	33.6	0.8	39.9	2.7
6年	40.3	1.7	47.9	2.3

自分が4月と比べどのくらい成長したか、体重が増えたかについて知ることが大事です。高学年になると体重がふえることを心配する人も見られますが、成長期のみなさんにとっては健康的にふえることは成長の証でもあります。個人の「発育の様子」を「視力検査」結果も含めて配付する予定なので、確認してみてください。自分の「成長の様子」について知りたい人や、気になっていることがある人はいつでも保健室に相談に来て下さいね。

おうちの方へ

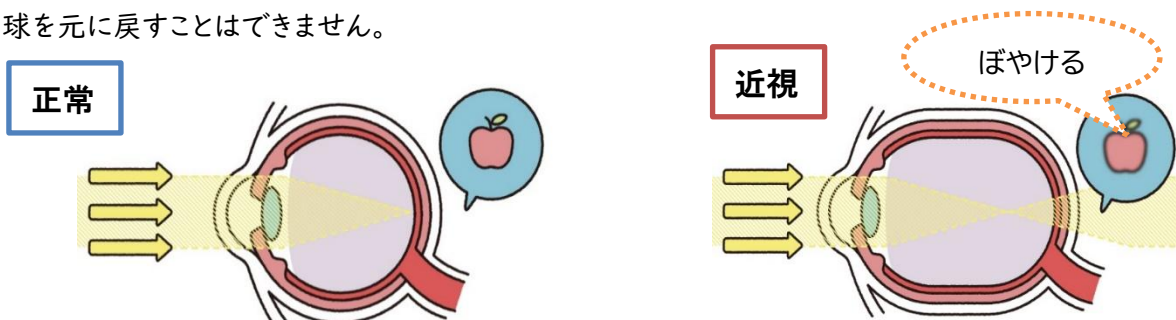


10月初めに今年度2回目の『視力検査』を行いました。検査の結果で「片方の目でも B,C,D だった児童」へは「視力検査結果のお知らせ（オレンジ色の紙）」を配付します。今年度まだ1度も眼科を受診されていない場合や、視力が大幅に下がった方場合は早めに受診され眼科医にお子さんの目の状態を診ていただくことをお勧めします。メガネが合わなくなってきた場合も、メガネ屋さんに行く前に眼科医で目の状態を診ていただき、適切な治療や指導を受けられることをお勧めしたいです。

～急増する『近視』 子どもの目を守るためにできること～

ここ数年でさらに子どもの「近視」が増加・低年齢化しています。子ども達を取り巻く社会環境が大きく変化し、幼少期からのスマホ・タブレットの使用、また小学校入学後は低学年からタブレットやパソコン、ゲームを使う時間が増え目を酷使している実態があります。

「近視」はこれまで成長とともに進行し、大人になると止まるものと考えられていましたが、最近の研究では、大人になっても近視の進行が止まらないケースや、近視によって失明するケースがあるという事実が明らかになってきました。その理由は「眼球の伸び^だ」です。通常眼球はきれいな丸い形をしています。近視では眼球が後ろに伸びて楕円のような形に変形してしまいます。眼球が伸びると、視力が低下するだけでなく、網膜が常に引っ張られた状態になることで、網膜や視神経に負担がかかり、そのため、網膜剥離や、緑内障、黄斑部の病気など、失明につながる病気のリスクが高まってしまいます。残念ながら一度伸びてしまった眼球を元に戻すことはできません。



さらに視力低下は、痛みなどがないため放っておかれがちで、黒板が多少みえにくくても、おうちの方に訴えないこともよくあります。（日々少しずつ低下していく中で、子ども達自身が見えにくくなっていることに適応してしまい気がついていない状態も多いです。）小学生～高校生くらいの成長期の子どもは眼球が伸びやすく、近視が進行しやすいので、子どものうちから視力低下を防ぐ生活習慣を身につけることが大切です。児童へは発達年齢に合わせて、上記に書いたお話と近視予防のために、以下の内容を保健指導しています。

- ① 1日2時間以上、屋外で活動すること（太陽の光を浴びることで眼軸の伸びが抑えられる）
→登下校時に歩くことを大切に。天気の良い日は長休み・昼休みを利用して外遊びをしよう！
- ② 30分近くをみたら、30秒遠いところをみて目を休めること
- ③ 学習用タブレットを使う際は姿勢をよくして画面と目を30cm以上はなすこと
→30cmは大きな(2L)ペットボトル1本分くらいの大きさだよ！
- ④ 寝る1時間前からはブルーライトが出ているメディア機器を使わないこと

将来の目の健康のために、ご家庭でも学童期からの目の健康を守る生活習慣づくりと、視力低下の兆候が見られた際の早期受診へのご理解とご協力をお願いいたします。