



湯野小学校 保健室

今年はすでに、インフルエンザが流行入りとなりました。規則正しい生活を心がけ、病気にかかりにくい体づくりをしていきましょう。ただ、この時期は外が暗くなるのが早く、スマホやタブレットなどを見始めて、気づけば夜の遅い時間ということが起こりやすくなります。寝る時刻が遅いと、すいみん不足になり、体調をくずしやすくなります。上手に時間を使って、寝る時刻が遅くならないようにしましょうね。

春・秋の視力 けんさけっかほうこく 検査結果報告

表内の数値は、各学年の春・秋の視力検査の結果を各学年の割合で表示している。
マークは、視力の結果を春と秋で比較し、秋の割合増加を同じをで表している。

(%)

学年	A (1.0 以上)		B (0.7~0.9)		C (0.3~0.6)		D (0.2 以下)		眼鏡等使用者	
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋
1 年	78	57	11	11	5	24	3	8	3	0
2 年	66	63	14	11	9	6	0	0	11	20
3 年	53	50	16	13	8	11	8	8	16	18
4 年	65	58	2	4	10	10	2	6	20	21
5 年	44	31	0	6	17	28	6	6	33	31
6 年	54	32	10	24	7	7	7	15	22	22

- 【結果】・B以下と眼鏡使用者の割合が、春より秋は増えている。昨年度も、今年同様の結果であった。
- ・昨年と比較すると、今年はとくにCやDといった比較的視力の悪い区分の児童が増えている。
 - ・学年進行による視力の低下傾向がみられる。

～みなさんに伝えたいこと～

学校の視力検査は、視力の低下が疑われる人を調べる検査です。ですから、視力検査の結果が悪い
＝視力が悪いではありません。また、視力低下＝近視でもありません。視力低下の原因は、近視
や遠視、乱視、調節緊張などいろいろな原因があり、原因によっても治療などが異なります。
ですから、視力検査結果のお知らせをもらった人は、自分の視力状態を知るためにできるだけ早く
眼科を受診し、眼の状態にあった適切な治療や指導を眼科医師から受けてください。
しかし昨年と今年で、視力低下の増加幅がこれまでよりも大きい実態があります。視力低下が進行
しやすい環境であることは否めません。下の「大切な目を守るための10このポイント」をみて、
自分の生活習慣を見直し目に優しい生活を送るようにしていませんか。

～大切な目を守るための10このポイント～

- ①長時間スマホやタブレットを見ない
- ②寝る前はスマホやタブレットを見ない
- ③すいみんは十分にとる
- ④まばたきを忘れない
- ⑤遠くを見て目を休ませる
- ⑥目にあった眼鏡をかける
- ⑦適度な運動をする
- ⑧よい姿勢でみる
- ⑨目によい食べ物も食べる
- ⑩眼や視力で気になるときは眼科へ

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて ポイント を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント① 〇〇〇う

ポイント② うん〇う

ポイント③ 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④ つめのポイント が出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



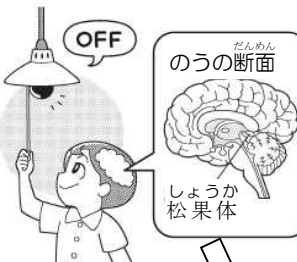
④ つめのポイント は...

〇〇〇〇〇〇〇〇

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



～寝る前にスマホやタブレットなどを見るとすいみん不足になり、よい休養がとれない状態に～



暗くすると夜の松果体から「メラトニン」とよばれる眠りをうながすホルモンが出て眠りやすくなる

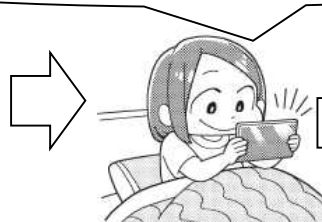


スマホやタブレットから出る明るい光を寝る前に見るとメラトニンが出にくくなる



眠れなくなり「すいみん不足」「生活リズムが乱れ」で体調不良を起こしやすくなる

こんなパターンを聞きますが、さらに眠れないことに...



近視に興味がある保護者の方へ
近視について解説した資料の紹介
https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf

参考資料：小学保健ニュース 2024年7月18日発行No.1365 付録

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!

これからますます寒くなってきましたか、

ウイルスや細菌がたどよう



かんきでクリア

かんきでクリア

においがこもる



かんきでクリア

かんきでクリア

カビやダニが発生しやすくなる



二酸化炭素が増える

