

# 保健だより



令和6年10月1日  
白銀小学校 保健室

時折吹くさわやかな風に秋らしさを感じることが多くなりました。昼間はまだまだ暑いと感じる日も多いですが、朝晩は冷え込むことがあります。寒暖差で体調を崩しやすい時期です。上着で調節したり、早ね早起き、心地よい睡眠で、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

運動会練習が始まりました！ ～けがなく当日をむかえるために～

## 運動前は



早ね早おきをしよう



朝ごはんを食べよう



準備体操をしよう



つめを切ろう

## 運動中は



こまめに水分補給をしよう



汗をふこう

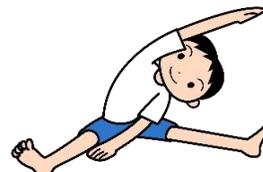


具合が悪い時は無理をしない

## 運動後は



お風呂にゆっくり入ろう



ストレッチで体をほぐそう



早めに布団に入りつかれをためないようにしよう



けがや病気に気を付けて、元気に本番を迎えましょう!!



# 10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです!



目がショボショボする

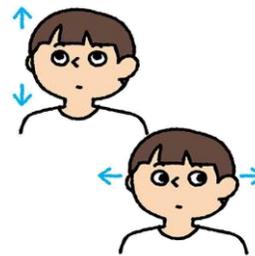


物がぼやけて見える



目がかわく

知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごすことを心がけることが、目にやさしい生活につながります。また、積極的に、下のような目をいたわる時間もとるようにしましょう。



目を上下左右に動かして、目の筋肉をほぐしてみよう



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺めよう



40℃くらいの蒸しタオルで、5分程度温めるのもオススメ!!

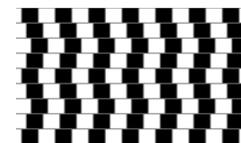


痛みや赤みがある時は詰めたタオルで冷やしてみよう

どう見える?

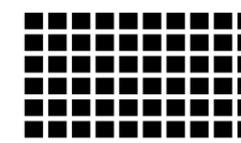
## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

横の線は曲がってる?



線が傾いて見えますが、全て平行です。

白い線が重なるところに



黒い影が見えますが、何もありません。

真ん中の●の大きさは?



右の方が大きく見えますが、同じ大きさです。

大きいのはどちら?



下の方が大きく見えますが、同じ大きさです。

見るときの注意

長時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休けいをとりましょう。

10月10日は  
目の愛護デー



文部科学省より「子どもの目を守るための啓発資料」について通知がありましたので、その一部をご紹介します。文部科学省ホームページ( [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/2024/attach/mext\\_01403.html](https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/2024/attach/mext_01403.html) 「児童生徒の近視実態調査」)にも掲載されておりますので、お子様と一緒に是非ご覧ください。

目の健康を守るための啓発資料



近視についての解説資料



視力低下や近視の予防にできること①

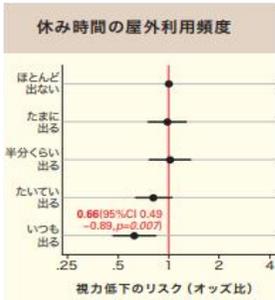
屋外で過ごすことを増やしましょう。



学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

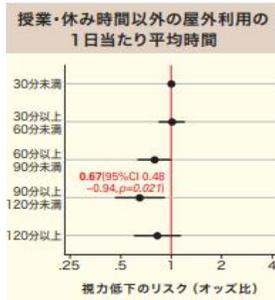
近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下<sup>(※6)</sup>との関連が小さいことが示唆されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に裸眼視力Aだったが、調査最終年度に同B、C又はDであったことをいいます。



学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間(登下校の時間は含みません。)が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。



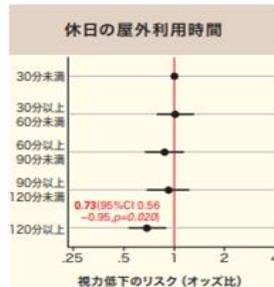
(注)各解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

❗屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすようにしよう。



(注)各解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

よくある質問

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある？

A. 効果があります。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ(照度として1,000~3,000ルクス以上)を確保することができます。日差しの強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、木陰などで過ごすようにしよう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい？

A. 複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。



(注)本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

視力低下や近視の予防にできること②

できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

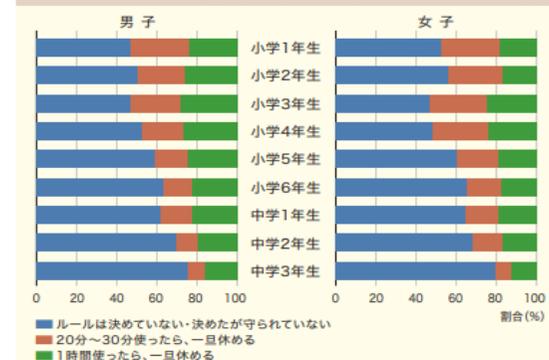


長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」については、半数~7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めたが守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無



近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 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
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する



よくある質問

Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

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、最近では低年齢化が進み、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、予防は早めに取りかかりましょう。

Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療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軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



(注)本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。