

# ほけんだより 10月

令和5年10月10日 神足小学校 保健室

すっかり秋らしい気候になってきました。朝夕は冷えますが、運動場で遊ぶと汗ばんできます。気温に合わせて、上着を脱いだり着たりして、衣服の調節をしましょう。

運動会の練習も本格的になり、つかれも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加してくださいね。



## ◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

手や足のツメは切っておく



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる



具合の悪いときにはムリをしない



がんかこうい いわみせんせい  
眼科校医の岩見先生から  
お話をお聞きしました。

### 近視を防ぐ生活習慣

#### ① 外で遊ぶ時間を増やしましょう！

外に出て太陽の光を浴びることは、視力が悪くなるのを防ぐ効果があります。



#### ② 近くのものを見る時の注意

- 教科書やノート、タブレットとの距離は30cm以上離しましょう。
- 30分に1度は遠くを見ましょう。
- 明るい部屋で、いい姿勢で学習しましょう。



タブレットなどは、30分以上続けて見ないようにしましょう。

30分に1回は遠くの方を見るようにしましょう。

いい姿勢で学習すると、目のためにもいいことがたくさんありますね。



＜お家の方へ＞ 学校保健会の報告

9月7日に多くの保護者の方にご参加いただき、学校保健会を開催いたしました。学校保健会では、学校から健康診断や健康貯金の取り組みについて報告しました。また、眼科校医の岩見先生から「小学生の視力低下について」お話をお聞きしました。

下の表は令和5年度の本校の視力検査の結果です。本校と府の平均を比較しています。  
(学校保健会時使用のパワーポイントより)

|          |  |                   |      |      |      |
|----------|--|-------------------|------|------|------|
| 0.3未満の割合 |  | 令和元年度との比較 (赤字は減少) |      |      |      |
|          |  | 本校男子              | 府男子  | 本校女子 | 府女子  |
| 1年       |  | 0.0               | 1.7  | 0.0  | 1.3  |
| 2年       |  | 5.3               | 4.2  | 6.5  | 5.1  |
| 3年       |  | 12.5              | 7.3  | 5.1  | 9.0  |
| 4年       |  | 5.9               | 12.8 | 27.3 | 14.1 |
| 5年       |  | 16.1              | 15.2 | 20.0 | 20.9 |
| 6年       |  | 25.0              | 19.6 | 28.2 | 26.4 |
| 1.0未満の割合 |  | 神足男子              | 府男子  | 神足女子 | 府女子  |
| 1年       |  | 37.5              | 20.3 | 32.1 | 19.7 |
| 2年       |  | 34.2              | 25.2 | 35.5 | 28.3 |
| 3年       |  | 40.0              | 29.8 | 48.7 | 35.2 |
| 4年       |  | 29.4              | 36.3 | 54.5 | 41.7 |
| 5年       |  | 41.9              | 40.8 | 53.3 | 48.9 |
| 6年       |  | 66.7              | 45.8 | 66.7 | 54.9 |
|          |  | 全国                |      |      |      |
|          |  | 23.4              |      |      |      |
|          |  | 28.09             |      |      |      |
|          |  | 33.39             |      |      |      |
|          |  | 40.27             |      |      |      |
|          |  | 45.27             |      |      |      |
|          |  | 50.03             |      |      |      |

(令和5年度 学校保健統計)

- ・視力 1.0 未満（A 以外）の児童を府平均と比較すると、4 年生の男子以外は府平均をかなり上回っており、視力の悪い児童が多い。
- ・視力 0.3 未満（D）の児童を府平均と比較してみると、男子は 1 年 4 年以外が府平均を上回っており、視力の悪い児童が多くなっている。女子は、2 年 4 年 6 年が府平均を上回っている。特に 4 年生は 13%以上上回っている。
- ・コロナ前の令和元年度と今年度を比較してみると、もともと府平均より視力の悪い児童は多いが、本校の児童の視力が低下しているということはない。

「小学生の視力低下について」  
眼科校医の岩見先生のお話から

- ・今の子ども世代は、親世代に比べ明らかに近視が増加し、若年化している。このような急激な変化は遺伝だけでは説明できず、環境が大きく関与している。
- ・近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されていなかった。しかし、疫学データの蓄積から、近視が将来、目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかってきた。

＜近視を防ぐための生活習慣＞

☆外で過ごす時間を増やしましょう！

- ・外に出て太陽光を浴びることが、近視進行予防になります。

☆近いところを見る作業では注意しましょう！

- ・読書や字を書く時は、少なくとも 30 cm以上離しましょう。
- ・30 分に 1 度は遠くを見ましょう。（近くを見続ける作業を 30 分以上連続しない。）
- ・読書や字を書く時は、十分な明るさを保ちましょう。
- ・姿勢を正しくしましょう。

☆日本眼科医会のホームページには、子ども向けの資料もあるので、ぜひ見てください。



☆秋の視力検査を実施します。A(1.0 以上)以外のお子さんにはお知らせをお渡しします。急に視力が悪くなった、視力の経過観察中など、結果を見て頂いて、必要に応じて眼科受診をお願いします。

☆長岡京市では、小学4年生と中学1年生の希望者に色覚検査を実施しています。本校では、11 月に4年生の色覚検査を予定しています。4年生以外で、色覚検査を希望される方は、養護教諭の西浦までご連絡ください。