

# ほげんだより 10月

令和5年10月3日(火)発行  
中野第一小学校 校長 戸崎 晃  
養護教諭 土田 内田

家庭数配布

『秋の日はつるべ落とし』という言葉がありますが、井戸の水をくむために吊るしてある水桶であるつるべが、深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。実際に夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。これからどんどん気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることもあるのもこの時季の特徴です。保健室でも肌寒い日は腹痛を訴え、来室する児童が増えています。保健室の湯たんぽが足りなくなる位です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防し、毎日を元気に過ごせるといいですね。

## 10月10日は

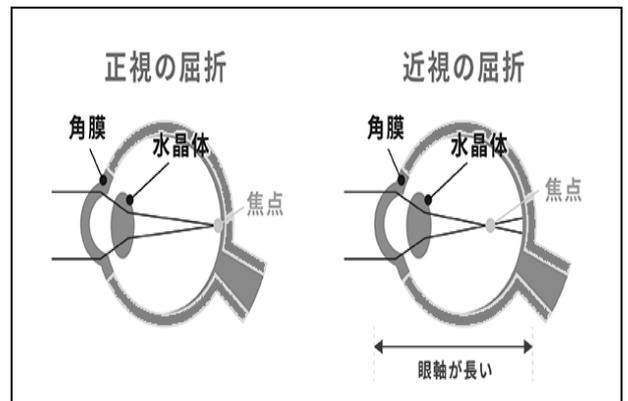


目の愛護デー

近年の調査で、裸眼視力1.0未満の者の割合は年齢が高くなるにつれて増加傾向にあることが分かっています。また、近視は将来的に目の病気に罹りやすいことが分かっています。例えば「緑内障」「網膜剥離」などは、近視であると、数倍程度発症しやすくなると言われています。人生100年時代の現代において、小児期に近視の発症と進行を予防する事が大切です。大切な目を健康に保つために、御家庭でも目の健康について話し合ってみてはいかがでしょうか。

### ●なぜ近視が進行するのか

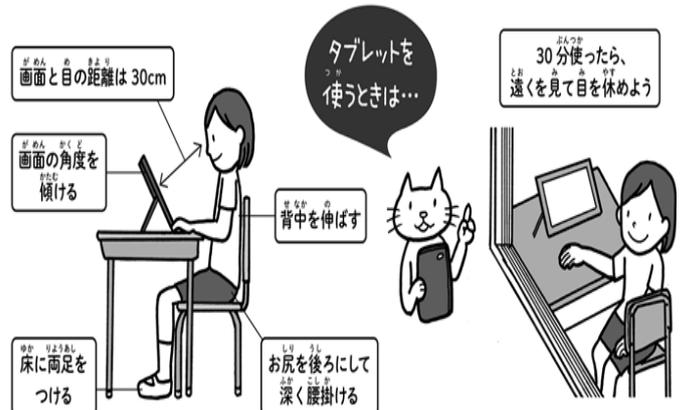
近視とは、眼軸長が前後に伸びて、目の中に入った光線のピントの合う位置(焦点)が前になる状態です。近視の原因は遺伝的要因と環境的要因があると言われています。親が近視の場合、遺伝的な要素が複雑に関わっていると考えられます。一方環境的要因には「近い所(特に30cm未満)を長時間見る作業の増加」や「屋外活動が少ない事」が挙げられます。幼少時期からゲーム等で手元を見る娯楽が増えてきた事も、近視の進行の一因ではないかと考えられています。ICT教育が進む中、これからは子供たちが健康的に上手に端末機器と付き合っていく事が大切です。



### ●近視を防ぐための生活習慣

#### 近くを見る作業の時は、姿勢や距離に注意しましょう。

近くを見る作業が増える事で近視になる確率が高まる事が分かっています。これまでの研究から、読書や書き物をする時は、少なくとも30cm以上離して作業する事、30分に一度は遠くを見て連続させない事が、近視予防に効果があると証明されています。タブレット端末を使う時は特に目と画面が近くなりやすいので、距離や姿勢に気を付けましょう。使用時には十分な明るさを保ちましょう。また、勉強や作業に夢中になると、まばたきの回数が減り、ドライアイ(目の乾燥状態)になりやすくなります。意識して、まばたきをする事も大切です。



## 外で過ごす時間を増やしましょう。

近くを見る作業以外に、世界共通で認識されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。日光を浴びる外遊びが少ない子供は、近視になりやすいのです。従って、近視の予防には日光を浴びて、外で遊ばせる事が重要であると考えられています。実際にいくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録を付けさせている所もあります。近視がある子もない子も、1日2時間は外にいたることが有効です。また、一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも、屋外であれば、教室などの室内に比べて、近視予防に十分な照度が確保できる事が多いです。屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いと報告されています。

## 睡眠1時間以内のデジタル端末使用を控えましょう。

タブレットやスマートフォンから発せられるブルーライトには、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌を抑制し、眠気を遠ざけてしまう性質があります。睡眠は体の疲れを取る大切な役割があります。睡眠中には日中の目の疲れも取ります。質の良い睡眠を取るためにも睡眠前1時間以内のデジタル端末使用は控えましょう。

## ●色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子様本人も気付かないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活の様々な場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子様の様子などからお気付きの点がありましたら、学級担任または養護教諭に御連絡・御相談ください。

## 4年生の希望者には色覚検査があります。

「色覚検査希望調査票」で希望された方には、10月2日から色覚検査を行います。結果は「色覚検査の結果について」という用紙で、終了後に配布いたします。

## 身体測定と歯科検診が終わりました。

結果は「定期健康診断の記録」という用紙で、歯科検診終了後に配布いたします。「定期健康診断の記録」の下部にある「発育・その他の記録」を御覧ください。なお、「定期健康診断の記録」の返却は不要です。御家庭で大切に保管をお願いいたします。

また、身体測定の際に、全学年において「怪我の手当」をテーマとした保健指導を行いました。クイズ形式にし、1～3年生は擦り傷・鼻血・打撲の、4～6年生は鼻血・切り傷・やけどの時に自分でできる手当の勉強をしました。御家庭でも話題にしていただけると幸いです。

