



川口市立安行東小学校 令和5年 10月4日

朝や夜はだいぶ涼しくなってきました。今の時季は季節の変わり目で体調をくずしやすいです。これからだんだんと冬が近づいて、空気が乾燥してくると、今まで以上に風邪やインフルエンザが流行してきます。手洗い・うがい・3密の回避・換気など、これまでのとおり感染症の対策を引き続きしっかりと、元気に毎日をすごしましょう。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労がたまる、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

疲労がたまる、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

疲労がたまる、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。



対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

安行東っ子すすくキャンペーンが終了しました

たくさんの方が保健委員会主催の「安行東っ子すすくキャンペーン」に参加してくれました。ありがとうございました。

朝ごはん・睡眠・歯みがきの生活習慣を整えることができましたか。赤い花びらが多かった人には、保健委員会から「すすくマスター賞」の賞状をプレゼントします。

今回賞がもらえなかった人は、これから意識して生活習慣を整えていきましょう。

今回から新たにメディアの項目も取り入れました。メディアを利用することは便利な反面、気を付けなければならぬことがたくさんあります。上手に付き合いきましょう。



《10月の保健目標》目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報にして記おくするため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、眼科でみてもらいましょう。



目を休めるためにも



早く寝よう

ゲームをするときや

スマホを使うときは



意識して

休けい&まばたきを!

スマートフォンや

ほん本から



30cm~40cmは

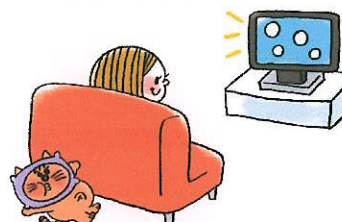
目を離す

本を読むときやスマホを使うときは



明るい場所で

テレビを見るときは座って



画面から離れて

前髪が長い人は

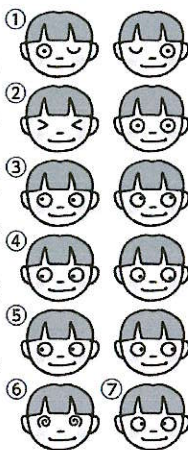


ピンで留めるかカットを

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

子供たちの目を守るために

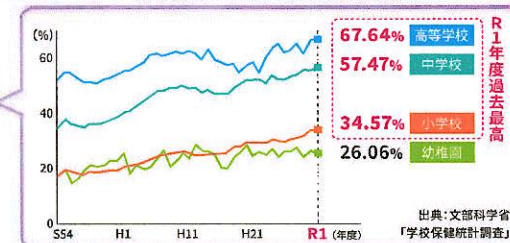
～知っておきたい近視の知識～

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります**。
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(室浦ほか、2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位: D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱近視 (-0.5 ≧ SE > -3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等近視 (-3.0 ≧ SE > -6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強近視 (-6.0 ≧ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということの意味するものではありません。

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE: 等価球面度数

③ 近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています**。
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう**。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすくなる事が分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 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

▶ (公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会 HPはこちら▶



(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。

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に しつもん!

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?
実は、近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、**外で過ごす**と近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする