

# けんこうひろば



南小学校ほけんだより  
令和7年10月1日 発行

## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

長く続いていた猛暑も落ち着き、空気がだいぶ秋らしくなりました。季節の変わり目には、体調を崩しやすくなります。衣服の調節ができるように、長袖の上着を用意しておくとう安心です。

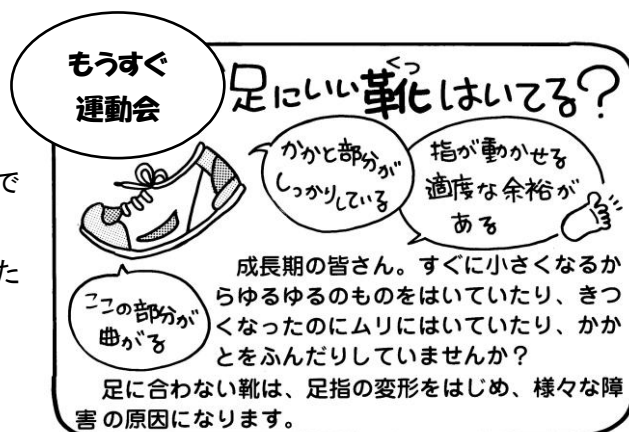
全国的に新型コロナウイルスが流行しています。また、例年よりも早いタイミングで、インフルエンザの感染も増加してきています。発熱、喉の痛み、咳が出るなど体調がよくない場合には、早めに医療機関への受診をお願いいたします。インフルエンザの予防には、予防接種を受けて免疫力を高めることもお勧めいたします。ご家庭でのお子様の体調のチェックをお願いいたします。

### 運動会の練習が始まります

いつも以上に体を動かす機会が多くなりますので、朝ごはんでのエネルギー補給と十分な睡眠を取ることが大切です。

『早寝・早起き・朝ご飯』に加え、朝の健康観察を十分にしていただき、安全に練習ができるようにご協力をお願いいたします。

### 目の健康相談について



### 視力検査の実施について

【対象】 希望者（希望する場合は、連絡帳や電話等で担任にお知らせください）

【検査期間】 10月14日（火）～10月20日（月）

眼鏡を持っているお子さんは、眼鏡を持参してください。



### 色覚に関する健康相談について

本人・保護者の方からご希望があれば、健康相談の一環として色覚検査を受けることができます。学校で行う色覚検査は、色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査です。検査表が読めない、間違って読むなど、異常が疑われた場合には眼科受診を勧奨します。

お子さんとの会話や日ごろの様子から、お子さんの色覚について知っておきたい場合や、将来就きたい職業や進路に向けて不安があるなど、検査を希望される場合には、担任を通して渡辺までご相談ください。

【対象】 希望者（希望する場合は、連絡帳や電話等で担任にお知らせください）

【検査期間】 10月14日（火）～10月20日（月）

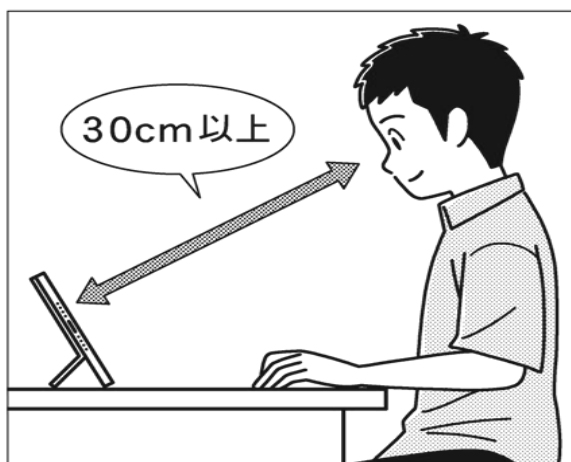
先天色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られ、40人学級で男女同数なら1クラスに1人程度いることになります。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあり、「赤と緑」「青と紫」などの特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲も本人も気が付いていない場合があると言われています。

近視とは、遠くのものが見え、近くのはよく見える状態のことです。子供の近視の要因には、遺伝と環境要因が影響するといわれていますが、近年は生活環境の変化により、小学生にも近視が増えています。主な要因として、スマホやタブレット、ゲームなどの近くを見る作業の増加や、外遊びをあまりしないことなどが挙げられます。

近視の進行を抑えるために、定期的な視力チェック、スマホやタブレットの使用方法の確認、屋外活動の時間を増やす、十分な睡眠をとるなどの対策をこの機会にご家庭でもお子さんと話してみてください。

© 少年写真新聞社

## ● 近視予防のためのタブレット使用のポイント ●



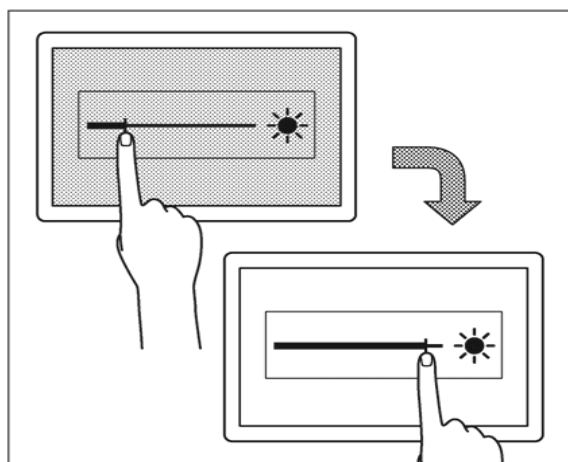
姿勢をよくして、画面から30cm以上目を離す



30分に1回は目を外し、30秒程度遠くを見る



部屋は十分な明るさにする



使用する画面の明るさを調節する

## 近視を防ぐ 太陽光

日中、屋外の太陽光の下で過ごす時間が多い子どもは、近視が進行しにくいことが、近年の研究からわかってきました。近視を予防するために、1日2時間程度は、屋外で過ごすようにしましょう。直射日光が当たらない木陰などでも十分な明るさがあるため、効果があります。

