



羽村市立小作台小学校 令和7年10月1日

《児童のみなさんへ》

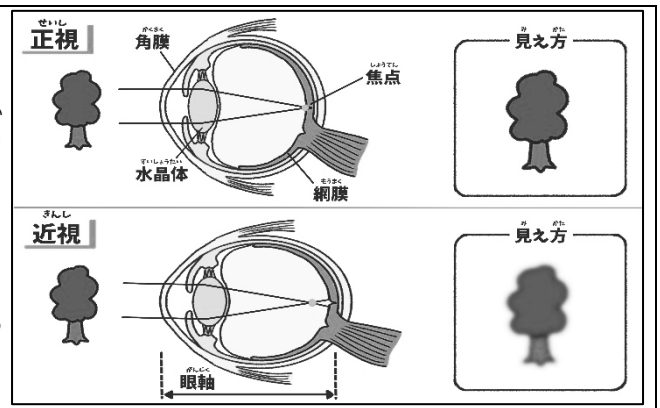
今月の保健目標は「目を大切にしよう」です。10を2つ並べて横にすると、まゆ毛と目のように見える **るる** ことから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

視力が1.0未満の人が増えています！その原因の多くは「近視」です。

<近視とは…？>

眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が、網膜より前になっている状態です。

近くのははっきり見えますが、遠くのもののがぼやけて見えます。



近視は、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きています。

<近視にならないために、また、近視がさらに進行しないためにできることは…？>

- 画面と目は30cm以上離す。
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。
- 1日2時間は外で活動する。(2時間が難しいければ少しの時間でも外に出るとよいです。日陰でもよいです。)

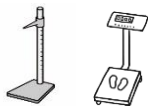


準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ



18日は運動会(体育学習発表会)です。運動会で全力を出すために、規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

《保護者の方へ》



【発育測定（身長・体重）を行います】

日にち	対象
10月3日（金）	1・2年生
10月7日（火）	3・4年生
10月9日（木）	5・6年生

★体育着で測定します。

★身長を測るので、髪を高い位置で結ばないようにしてください。



おだんご



ポニーテール

（お団子やポニーテールは、身長測定の際に身長計がぶつかり、正しく測定できません。）

測定・記録が終わったら、4月と同様に「身体計測結果のお知らせ」をお配りします。お子さんと一緒に、4月からどのくらい成長したかを確認していただければと思います。

「身体計測結果のお知らせ」は、学校への返却は不要ですので、ご家庭で保管してください。

成長曲線について

『身体測定結果のお知らせ』には、成長曲線が印刷されています。数字の単位はパーセンタイルと呼ばれ、集団を均等に100に分けたときに何番目に当たるかを示したものです。通常、3パーセンタイル以下は低身長の疑いがありますので、身長が3パーセンタイル以下の方は、専門医の受診をお勧めします。成長曲線をぜひ活用してください。

【希望者を対象に、色覚検査を実施します】

対 象：今まで検査を受けていない児童（希望者のみ）

検査方法：石原式色覚検査表を用い、養護教諭が実施

検査場所：保健室や教育相談室など、学校内で他の児童がいない場所

時 間：放課後や休み時間など、お子さんの都合に合わせて実施

結 果：保護者の方へ配布物にてお知らせ

申込方法：検査を希望される方は、10月31日（木）までに、連絡帳等で保健室へご連絡ください。

※学校で実施するのはスクリーニング検査です。診断を希望される場合は直接眼科を受診してください。

【裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています】

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、その多くが近視といわれています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの、近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが、疫学調査で明らかとなっています。目の見え方を、生涯にわたって良好に保つためには、子供時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが、非常に重要であると考えられるようになっていきます。

《視力低下や近視の予防にできること》

◎端末画面を見るときは、目から30cm以上離す。

◎30分に1回は、20秒以上遠くを見る。

◎屋外で過ごすことを増やす。（2時間の屋外活動が推奨されています。屋外の明るい環境で過ごす時間が長い子供ほど近視になりにくく、近視が進行しにくいことがわかってきています。）



近づきすぎいませんか？

ゲームをする時は時間を決めてやろう

