

保健だより



令和6年10月1日
墨田区立第一寺島小学校



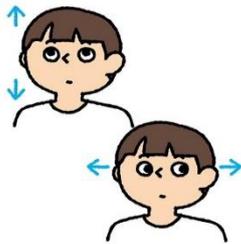
ようやく秋らしい空気が感じられるようになってきました。気持ちよく運動をしたり、メディアから離れて楽しんだり、ぜひ過ごしやすい気候を生かしてリフレッシュしてほしいと思います。先月は、新型コロナウイルスや手足口病などの報告がありました。気温差に気をつけながら、十分休息をとるようにしてください。

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

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



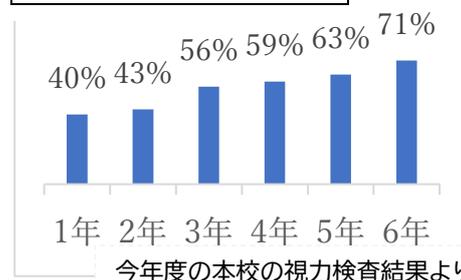
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

学校保健統計調査(文部科学省)によると裸眼視力1.0未満の割合は学年が上がるほど増加傾向にあります。多少その日の健康状態で変わるともありますが、本校でも同じ傾向が見られました。

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。環境的要因は、「近いところを長時間見る作業の増加」や「屋外活動が少ないこと」などがあげられます。デジタル機器だけでなく読書や書き物をする際は『少なくとも30cm以上

離し、30分に一度は遠くを見て目を休ませる』ことが大切です。眼科医会によると、『1日に2時間程度屋外で過ごす』ことが近視の予防に有効だそうです。環境的な要因は意識して見直し、小児期の近視の進行をできるだけ予防できると理想的です。必要に応じて、前髪も留めるか切るか目にかからないよう注意してください。

裸眼視力1.0(A.A)未満の割合



スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼

かも!?

それ、

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

運動会の練習が本格的に始まります

水筒やタオル、帽子や着替え等忘れることがないように準備や確認をお願いします。また、十分な睡眠や朝食などの基本的な生活習慣とあわせて、足にあった靴、手足の爪等あらためて気にかけていただければと思います。

肌着は、①汗を吸収して体温を調節する②汗や皮脂を吸い取り洋服の汚れを防ぐ③肌や下着のラインを目立たなくする、という役割があります。吸湿速乾性のある素材を選んだり、替えの下着を持たせたりするなどご協力をお願いします。また、お子さんの発達に合った下着選びについてもよろしくお願ひします。

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

発育測定の結果から

先月、発育測定の結果を配布しました。区のシステムでは身長と体重のバランスを「肥満度」で示しています。標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので、 $\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$ で計算されます。小学生は 20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満とし、-20%以下はやせ、-30%以下はやせすぎとされています。(標準体重は性別・年齢別・身長別に設定されます。) 肥満ややせが気になる場合は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの見直しを。

2024年9月	やせ	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
全校児童に対する割合	1.9%	4.1%	3.0%	1.4%
4月との比較	+0.3%	+0.3%	-0.3%	+0.9%

身長がよく伸び体づくりに大切な時期ですので、極度な食事制限ではなく、よく噛んで食べ過ぎを防止したり間食の時間や質に気をつけたりすること、体をよく動かすことを意識できればよいと思います。

保健室では、身長と共に体重の測定ができます。ご家庭でも話題にしてみてください。

