

保健だより 10月

令和7年10月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

涼しい日が多くなり、運動も楽しく感じる季節ですね。運動会の練習が本格的にはじまりました。運動をすることで、筋肉や神経が発達したり、友達との関わりの中で心が成長したり、たくさんの「良いこと」があります。いつも以上にたくさん体を動かしたり、いつもとは違った動きをしたりしているので、関節や筋肉なども疲れています。おうちに帰ったら、ゆっくりお風呂で汗を流し、しっかりと食事をして、たっぷりと睡眠をとるようにしてみましょう。

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」です。みなさんの生活を支えている、とても大切な「目」。みなさんがお年寄りになっても健康な目でいられるように、日常生活を見直していきましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

大切な目はたくさんのおもてなしをされているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでもめるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

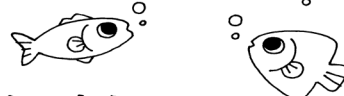
まぶた

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。



なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



[おうちの方へ]

・運動会に向けて

運動会練習が本格的に始まっています。学校での運動量が増え、お疲れ気味の子もいるようです。下校後、おうちでしっかりと体力と気力を復活させて、翌朝元気に登校できるよう、早寝や朝食のご準備等、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。汗をびっしょりとかく日もありますので、ハンカチの他に汗ふきタオルも持たせていただけますようお願いいたします。

・感染症について

2学期になって、新型コロナウイルス感染症、百日咳、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など複数の感染症の報告がありました。インフルエンザが流行っている地域もあります。解熱後も咳などが長引いたり、体調不良が長く続いたりしたので再受診して検査をした結果、別の感染症にかかっていたというお子さんもいました。発熱がなくても、体調不良が続く場合には念のため受診をしていただくようお願いいたします。

学校は集団生活の場ですので、あっという間に感染症が広がってしまうことがあります。発熱や発疹等、感染症が疑われる症状がみられた場合は、念のため、早退のお願いをしています。感染症の拡大防止につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。咳がでている場合には、マスクの用意もよろしくお願いいたします。※「登校届」は、学校ホームページに載っています。学校感染症と出席停止の基準もご参照ください。

・眼の健康について

近年、メディア機器は日常生活の中で切っても切り離せない不可欠なツールとなりました。同時に健康によくない影響を及ぼしている状況も懸念されています。メディア機器の使い方によっては、眼の成長にも支障が出てしまいます。子供たちの近視傾向や急性内斜視が出てきているのもその一つです。見えにくい様子や気がかりな自覚症状がある場合は早めに受診をするようにしてください。

日本眼科医会の出している予防動画シリーズをご紹介します。ご家族でご視聴いただき、ご家庭の中でも話題にしてみてください。

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回は、スマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

近視進行予防動画シリーズ

★
エピソード1
進む近視をなんとかしよう
大作戦の巻



©2022日本眼科医会

★★
エピソード2
進む近視から世界を守ろう
大作戦の巻



©2022日本眼科医会

★★★
エピソード3
進む近視をなんとかしよう！
イヌ、屋外活動をおすすめする
の巻



©2024日本眼科医会

～2学期これからの保健行事～

月	日	曜	検査内容	
11	12	水	5年生移動教室前健診	健康カードを持参しましょう。
11	13	木	就学時健康診断	来年入学予定の1年生の健康診断です。 在校生は13時下校の予定です。