

# 保健だより 10月

令和6年9月30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

## 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。10月10日の「1010」を横にすると人の顔の目とまゆげに見えることから「目の愛護デー」なのだそうです。人が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。夏に大活躍したオリンピック・パラリンピックのスポーツ選手のみなさんは、目の持つ力にも注目して、日々のトレーニングをしているそうです。成長期のみなさんは、普段の生活の仕方次第で目の成長に影響が出てしまうことがあります。目を守る習慣を心がけるようにしましょう。

発育測定の際に1、2年生へ「目を守る5つの忍術！」を伝授しました！

この5つの忍術を使えば、目の力を存分に発揮できますよ！

#### 其の一 さんじゅうの術

「本やメディア機器からは、  
三十センチ以上 目を離すべし」



#### 其の二 にじゅうにじゅうの術

「二十分メディア機器を見たら  
二十秒間は遠くを見て目を休ませるべし」



#### 其の三 グーパータピン！ シャキーンの術

「よい姿勢を意識すべし」



#### 其の四 光の術

「外遊びで、  
目に良い光を取り込むべし」



#### 其の五 ぐっすりの術

「寝る前に、メディア機器を見るべからず」  
「夜十時には、布団で夢の中にいるべし」



## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた  
遠くを20秒眺める

【おうちの方へ】

### ・目の健康について

眼球の前後方向の長さを眼軸長といいます。正常の発育過程では6才で平均22mm程度、成人で24mm程度まで伸びるのですが、子供たちの眼軸が過剰に伸びてしまっていて、近視が重症化してしまっているのだそうです。成長期にある子供たちが「近くを見る時間」が長くなっていることが影響していると考えられます。近視は低年齢ほど進行速度が速く、一度発症させてしまうとより深刻な強度近視に至る可能性も高くなるそうです。近視は軽度であっても、緑内障、網膜剥離、近視性黄斑症などの眼の病気のリスクを高めます。見えにくさを感じている様子があれば、早めの眼科受診をお願いいたします。

9月末の発育測定では、低学年の児童に向けて表面の「目を守る5つの忍術」について保健指導を行いました。ご家庭でも日常生活の中で活用し、近視の予防に努めていただけると嬉しいです。

### ・運動会に向けて

運動会練習が本格的にはじまりましたが、翌日に疲れを残して登校している子が出てきています。体調不良で来室する児童に話をきいてみると、夜10時以降に寝ている子、朝ごはんを食べてきていない子が目立ちます。習い事や余暇の時間の過ごし方も影響しているようです。おうちでしっかりと体力と気力を充電して、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。

### ・感染症について

2学期に入り、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎、手足口病やりんご病（伝染性紅斑）などの感染症の報告を受けています。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。

咳などがでている場合には、マスクの持参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。

## ～2学期これからの保健行事～

月	日	曜	検査内容	
10	29	火	5年生移動教室前健診	健康観察カードを持参しましょう。
11	14	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。