

# ほけんだより 10月

令和6年10月2日  
 練馬区立仲町小学校  
 校長 米田 典子  
 保健室

10月に入りました。頑張って練習している体育発表会まであと少し。  
 当日、十分に力を発揮するためには、次のことが大切です。

- ①汗をかいたら水分補給（のどがかわく前に飲んでおく）
  - ②汗の始末をする（毎日清潔なハンカチ・タオルを持ってくる）
  - ③その日の疲れはその日のうちにとる（十分な睡眠。9～10時には寝る）
- ご家庭でもお声かけください。



## 10月10日 目の愛護デー「目を大切に」

### デジタル眼精疲労を予防する

# 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
 じょうずに使おう

たったの20秒でも  
 リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
 窓の外をながめてもイイね

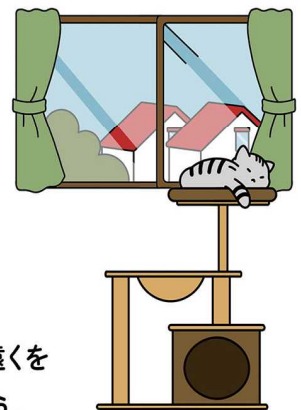
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

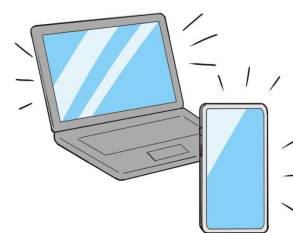
### 目の疲れには…

目をいたわる時間…とっていますか？ 「目が疲れたな」と思ったら、こんなことが効果的です。

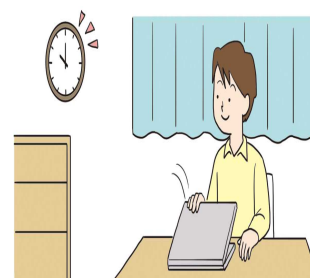
<p>☆眼球を上下左右に動かして、目の筋肉をストレッチ。                  (顔は動かさず目だけ動かす。)</p>	<p>☆近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色をながめる。</p>	<p>☆40度くらい(体温より少し高いくらいの温度)の蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。</p>	<p>☆痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオルなどで冷やす。</p>
---	-------------------------------------	---	---------------------------------------

## 「ブルーライト」と「バイオレットライト」

☆「ブルーライト」とは、可視光（人に見える）の中で紫外線に近い青色の光で角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからもこの光が多く発せられています。朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びるとすっきりした目覚めにつながりますが、夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を見ていると、ブルーライトの刺激で生活リズムが乱れたり睡眠の質が落ちたりします。



☆太陽光に含まれる「バイオレットライト」は、近視の抑制に効果があるといわれています。東京都眼科医会では、外遊びや屋外の活動を推奨しています。台湾など海外では理科の観察に屋外活動を取り入れる等してまます。近視予防のため毎日の生活スタイルに屋外活動を取り込んでいくとよいと思います。



### 保護者の方へ

☆ 今年度の視力検査の結果です。（令和6年4月実施）

（人）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
A 1.0以上	128	99	81	76	76	71	531	67.3
B 0.9~0.7	6	11	18	15	14	9	73	9.3
C 0.6~0.3	6	7	20	23	27	26	109	13.8
D 0.3未満	1	9	14	11	16	25	76	9.6

☆ 高学年になるにつれて、視力A（1.0以上）未満の児童が増えています。日常でタブレットやゲームなど近距離で操作するものが増えています。目を休める時間、特に睡眠時間が大切です。世界で子供の睡眠時間が一番短いのは日本です。必要な睡眠時間は6歳10時間、12歳で9時間といわれています。



☆ 学校での視力検査は、毎年4月に実施しています。B以下の場合「受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。「まだ受診していない」「見え方が変わってきた」場合は、受診してください。

### ☆ 近隣地区での感染症報告

- ・「手足口病」…手のひら・足の裏に水泡ができ、口の中も口内炎もできます。熱・のどの痛みを伴うこともあります。潜伏期間は3~6日です。
- ・「インフルエンザ」…練馬区内では9月からインフルエンザによる欠席が出ています。急に39度ぐらいの高熱で寒け、頭痛、節々の痛みなどがおこってきます。

※感染症は「出席停止」で、再度登校するには「登校届」が必要です。学校のホームページからダウンロードして下さい。