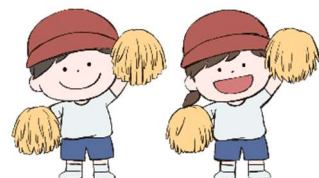


ほけんだより 10月



令和7年10月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

2学期が始まってから1カ月がたち、すごしやすい日も増えてきました。今月は運動会がありますね。みなさんが校庭でたくさん練習している姿を見て、当日がとても楽しみです。ですが、この時期は1日の気温差が大きく体調を崩しやすいです。元気な体で運動会に出られるように、生活リズムを整えたり、衣服を上手に調節したりして、体調管理をしっかりしましょう。けがにも十分気を付けましょう。

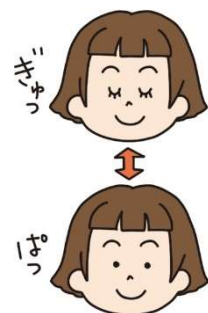


ほけんもくひょう
の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！

10月10日は、【目の愛護デー】です。大切な目を守るために、人間の体にはたくさんの仕組みがそなわっています。その1つが【まばたき】です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。人間は自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中してしていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画をみたりするときは、画面を長い時間見続けないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかたまり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

視力検査の結果

保健目標に合わせて、1学期の健康診断で行った視力検査の結果をお知らせします。昨年度の結果と比べると、視力が下がった学年が多いですね。低下した視力は基本的には、戻りません。視力の低下が目の病気につながることもあります。学習のときの姿勢やスマートフォン・ゲームの使い方など再度確認し、視力の低下を防げるようにしましょう。

4月の視力検査でお知らせをもらって、まだ受診できていない人は、早めに受診しましょう。

受検者数		裸眼視力【名(%)】			
		A	B	C	D
1年生	86名	74名(86.0)	8名(9.3)	1名(1.2)	0名(0.0)
2年生	72名	57名(79.2)	5名(6.9)	4名(5.6)	3名(4.2)
	R6	61名(84.7)	6名(8.3)	2名(2.8)	1名(1.4)
3年生	83名	58名(69.9)↓	9名(10.8)	10名(12.0)	1名(1.2)
	R6	77名(89.5)	2名(2.3)	2名(2.3)	2名(2.3)
4年生	114名	69名(60.5)↓	4名(3.5)	20名(17.5)	8名(7.0)
	R6	84名(73.0)	8名(7.0)	12名(10.4)	5名(4.3)
5年生	104名	63名(60.6)	5名(4.8)	11名(10.6)	1名(1.0)
	R6	69名(67.6)	4名(3.9)	10名(9.8)	4名(3.9)
6年生	94名	44名(46.8)	6名(6.4)	13名(13.8)	2名(2.1)
	R6	50名(52.6)	6名(6.3)	12名(12.6)	3名(3.2)
ごうけい 合計	553名	365名(66.0)	37名(6.7)	59名(10.7)	15名(2.7)

※ ↓は、昨年度に比べて視力1.0の児童の割合が10%以上減っているもの表す。

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くため目が疲れる

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