

# ほけんだより

令和5年10月2日  
昭島市立共成小学校  
校長 森本 弘子  
養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょうがっこう しょう  
共成小学校 児童のみなさんへ



## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう



運動会の練習が始まり、みなさんの元気なかけ声が聞こえ、学校中が活気にあふれています。

体育や休み時間などに体を動かすことは、体だけではなく心の面でも良いことがあります。気持ちをスッキリさせたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムをととのえたりするはたらきもあります。また、運動によって脳の血液の流れがよくなると、脳のはたらきがよくなり、考える力や記おくする力が高まるとも言われています。また、外遊びは視力の低下をおさえる効果もあります。

暑さがようやく落ち着いてきて、体を動かすのに心地が良い季節がやってきました。運動会の練習や休み時間・放課後の外遊びや土日のスポーツ活動など、これからも楽しみながら運動をしていってください。



### 目としせいをまもる!

## スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
あか  
明るくする



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休む  
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ  
のときは使わない



目と画面を  
ちがづけすぎない



「歩きながら」は  
ぜったいダメ!



## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

## 保護者の皆様へ

文部科学省の『学校保健統計調査』では、小中学生の視力低下が続いています。令和3年度学校保健統計調査によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合が、小学1年生で約4人に1人、3年生で約3人に1人、6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるようです。

近視になる原因には、遺伝と環境の要因があります。遺伝的要因は、親が近視の場合は、子供も近視になる可能性が高いということです。環境的要因は、「近いところ（特に30cm未満）を長時間見る作業の増加」、「屋外活動が少ないこと」などが挙げられています。

今までは、「近視になってもメガネをかければ見える…」と近視をあまり問題視することがありませんでした。しかし、様々な研究から、近視は様々な目の病気にかかりやすいことが分かってきました。例えば、放置しておくとうつ失明に至る『緑内障』、『網膜剥離』等は、近視であると数倍程度発症しやすくなると言われています。人生100年時代の現在において、子供の時期に近視の発症と進行を予防することが大切と言えるのです。

学校でも子供たちの目の健康を保つために、取り組みや啓発等行っていますが、ご家庭でも以下のことに気を付けて頂きたいと思います。

- 早く寝て目を休ませる。寝る前にスマートフォンやタブレットを使わない
- 見るものと目の距離は、30cm以上離す。（タブレット等のデジタル機器だけでなく、本やノートなども気を付ける。）
- 目を使う作業（パソコンや読書など）は、明るい部屋で行う。
- タブレットを使ったりゲームをしたりするときは、30分に1度は遠くを見て目を休ませる。
- TVを見るときは座って、画面の高さの約3倍は離れる。
- 前髪は目にかからないようにする。
- 外遊びなど、屋外での活動を促す。（※）

※『屋外活動が近視進行を予防する』と言われており、1日2時間は屋外に  
いることが有効といわれています。木陰でも、屋外であればよいです。



## 色の見え方・色覚検査について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%（20人に1人）、女性の約0.2%（500人に1人）が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。

本校では、4年生の希望者を対象に色覚の簡易検査を行います。検査時間や場所などプライバシーに十分配慮をして、検査を個別に実施します。10月2日に4年生全員に別紙お知らせを配付しますので、希望される場合は申込書にご記入の上、10月10日まで学級担任にご提出ください。