



令和7年10月1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保 健 室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。また、2学期に入り、市内でもコロナウイルス感染症等の感染症が報告されています。引き続きご家庭においての毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

みんな大きくなりました！

9月に2学期の身体計測(身長、体重)を実施しました。夏休みが終わり、久々に会うみなさんはとても大きくなっていました！4月から9月までのみなさんの成長の様子をお知らせします。



	男子			女子		
	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)
1年生	117.0	119.4	2.4	115.0	117.4	2.4
2年生	122.1	124.5	2.4	121.0	123.5	2.5
3年生	127.5	129.6	2.1	128.3	130.1	1.8
4年生	133.5	135.9	2.4	135.3	137.8	2.5
5年生	139.0	141.6	2.6	141.2	144.2	3.0
6年生	145.9	148.9	3.0	147.4	150.0	2.6

秋になってから、このような症状はありますか？



くしゃみ、鼻水、頭痛、皮膚のかゆみ、食欲がない…もしかしたら寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。性格には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。次のような対策で症状を和らげましょう。

○温度対策…脱ぎ着しやすい服装で、気温差に対応しましょう。一枚羽織るものを持っていくと便利です。

○規則正しい生活…バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。



規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

もうすぐ運動会です！～楽しく安全な運動会にするためには～

睡眠を十分にとる 	朝ごはんを食べる 	手足の爪をきっておく 	手あらいはていねいに
汗ふきタオルをもってくる 	準備運動でけが予防する 	こまめに水分補給をする 	体調が悪い時には先生に伝える

10月の保健目標『目を大切にしよう』

👓 10月10日は“目の愛デー” 📺

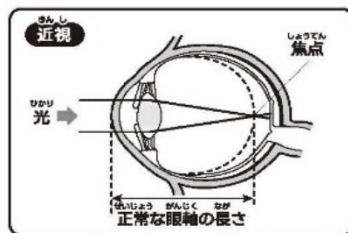
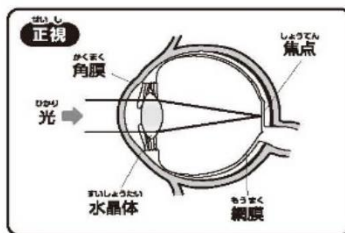
4月に実施した視力検査の結果(矯正視力含む)です。視力検査の結果がB～Dの人でまだ眼科を受診していない人は早めに受診をするようにしましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計(人)
A(1.0以上)	33	35	37	25	49	38	217
B(0.7以上1.0未満)	13	9	13	11	11	2	59
C(0.3以上0.7未満)	5	6	3	8	12	9	43
D(0.3未満)	0	4	2	2	7	4	19

近視の話

近視ってどういうこと?…眼球が変形してピントが合わない状態です

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし、近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



近視の原因は?…最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)の影響が大きいと言われています。スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

近視を放置しているとどうなる?…失明の原因となる病気になる事があります

近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代では沢山の人が近視になっていますが、「メガネをして見ればいい」では済まないものもあります。

目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る(平均1日2時間を目安に)



現代の生活スタイルは、かなり気を付けないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度食い止められます。一人ひとりの予防する意識が大切です。