



# もいもい

令和6年10月4日  
No.14  
養護教諭 大場 紗知



10月に入り、咳・鼻水・喉の痛みを訴える児童がふえてきました。連休中も①規則正しい生活をする ②手洗い・うがいをする ③夜は暖かくして寝るなど体調管理に気をつけましょう。また、ランドセルに予備のマスクを3枚くらい準備しておくとき必要となるときにすぐに使えます。

## 10月の予定

10月の予定		備考
24日(木)	視力検査(1・3・5年)	・眼鏡をかけている人は忘れないようにしてください。
25日(金)	視力検査(2・4・6年)	
29日(火)	二計測(1・3・5年)	・半袖・半ズボンで行います。 ・靴下は脱ぎ履きしやすいものを履いてきてください。 ・髪を結ぶ人は、低い位置で結んでください。
30日(水)	二計測(2・4・6年)	

※ 検査結果は、11月上旬に保健カード(緑色の紙)に記入して配付します。

## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう



### 近視の人が増えている!?

近視とは・・・近くの物ははっきり見えるが、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態のこと。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

環境要因としては、屋外で過ごす時間の減少や近い所を見る作業の増加が指摘されています。

参考文献：文部科学省 子どもの目を守る啓発資料

### 視力1.0未満の子どもが増えている?

今と30年前の視力検査の結果を比べてみましょう。

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

なんと! 小学生の3人に1人が視力1.0未満です。

(視力1.0未満とは、A未満ということです。)

A・・・1.0以上

B・・・0.9~0.7

C・・・0.6~0.3

D・・・0.3未満

30年前と比べると、とても増えています。

# 近視を予防するために...



授業中の姿勢はどうか  
な？背筋は曲がっていないかな？



適度な明かりで勉強  
しましょう。

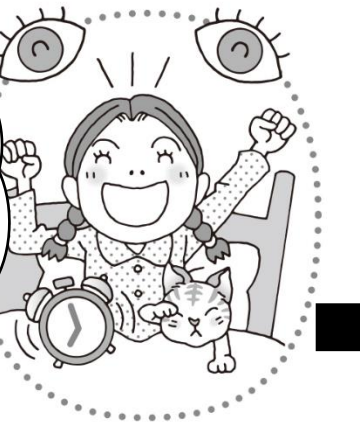


バランスのよい食事をとりま  
しょう。

姿勢よく座って本を読む。背筋を伸ばし、目から30cmは離しましょう。



ゲームやスマホを使う時のルールをお家の人と決めましょう。



十分な睡眠をとりましょう。画面からでる光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くするので、寝る1時間前は見ないようにしましょう。

時間をきめて休みましょう。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



1日に2時間は外で遊ぶ。外で遊ぶにはちょうどいい気温になってきました。休み時間に外で遊ぶなど、外遊びの時間を増やしましょう。

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四=十三とした・・・などの説があります。

## 目に良い食べ物

