ほけんだより 9月 Ver.2

呉市立横路小学校
令和５年９月１４日

ふと気がつくと，中庭に赤とんぼがたくさん飛んでいました。夜になると秋の虫の鳴き声がにぎやかに聞こえるようになりました。秋になってきましたね。

２学期が始まって２週間が経ちます。横路中学校区では早寝・早起き・朝ごはんキャンペーンに取り組んでいます。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えることができていますか？早寝・早起き・朝ごはんで毎日健康な生活を送りましょう。

保健室に来る前にできること

応急手当３つの基本

すり傷は洗う

水道の水で洗う

打ぼくは冷やす

水や氷でしっかり冷やす

切り傷は押さえる

清潔なガーゼで押さえる

冷水機を上手に使いましょう

飲用許可となりました。２台あります。

- ○ 南校舎１階階段下の流し
- ○ 運動場の集中下足近く

蛇口（飲み口）に，
口をつけずに飲みましょう。

ボタンを押して水を出します。

暑い日が続きます。毎日，水筒には十分な量の水分を準備しましょう。

早ね早起き朝ご飯キャンペーン

よころっこロンは，横路中学校区の「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」のオリジナルキャラクターです。

４年前，当時６年生だった人が考えました。

顔は，**太陽**…早起きをしよう
三日月と星…早寝をしよう
洋服は，**赤・黄・緑**
…３食そろった朝ごはんを食べよう

９月は毎朝，新校舎通路で，よころっこロンが手をふっています。よころっこのみなさんも，早寝早起きして，朝ごはんを食べて登校したら，よころっこロンに「おはよう！」と手をふってくださいね！

食育ドラマ ももたろう

９月１４日（木）の全校朝会で食育ドラマを放送しました。今年は，ももたろうが鬼退治をしようとしてピンチに！そこに，横路３レンジャーが現れて救ってくれるというお話でした。

いそがしい朝でも
「チーズ」や「ヨーグルト」
「りんご」などで
手軽に，３色そろった朝ごはんにすることができるといいですね。他にも，みそ汁やスープなどもおすすめです。

９月25日～29日 生活リズムカードを実施します

あらかじめ家族で話し合って，目標を決めてから取り組みましょう。

目標①　ねる時刻　と　おきる時刻

目標②　GOOD メディア宣言
ゲームをやめる（充電を始める）時刻

便利で楽しいゲームやタブレットですが，より良い睡眠のためには，寝る１時間前には終わるのがいいとされています。あなたは，ゲームのベッドを何時に設定しますか？

２年生以上の人は，Google フォームへの入力も忘れずに！

目をまもるためには どうすればいいの？

ふくろう先生にしつもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？

ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。**

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！

メガネをかければだいじょうぶって思ってない？
実は、近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

1. 部屋は明るくする
2. 目は画面から30cm以上はなす
3. 30分に1回は、遠くを見るようにする

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！

それから、**外で過ごすと近視になりにくい**と言われているんだ。
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

文部科学省

子供たちの目を守るために

～知っておきたい近視の知識～

❶ 近視の子供が増加しています

▶近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。

▶文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。**

▶近視は、遺伝的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。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約6～9割は近視であることが報告されています（宮浦ほか2020）。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移

❷ 近視が進行するとなぜ悪いの？

▶近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。

▶しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

▶右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。**

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は将来病気になりやすいということを意味するものではありません。

近視度数と疾病罹患のオッズ比

近視度数（屈折値）	強度下	緩内障	網膜剥離	近視性脈絡膜新生血管
弱度近視（-3.0≦SE>-6.0）	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視（-6.0≦SE>-9.0）	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視（-9.0≦SE）	5倍	3倍	13倍	845倍

Rainbow JAPL et al. 2020年 表に引用
出：筑波大学

❸ 近視を防ぐための生活習慣は？

❶ 外で過ごす時間を増やしましょう！

▶日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすと良いことが分かっています。**

▶屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。**

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の中で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

❷ 近い所を見る作業では注意しましょう！

▶近い所を見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいことが分かっています。

▶読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する

▶（公社）日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会HPはこちら▶

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、内容が変更される場合があります。

文部科学省

「子供の目の健康を守るための啓発資料」https://www.mext.go.jp/content/20230901-mxt_kenshoku-000013234_1.pdf　文部科学省　令和５年９月