11がつ November ほけんだより

令和8年10月30日
相模原市立中央小学校
保健室

ようやく気温がおちつき、さわやかな秋晴れの季節となりました。勉強や運動なども取り組みやすい時期ですので、体調に気をつけながら子どもたちが十分に力を発揮してほしいと願っています。

○目の健康のとりくみ

10月の保健指導では、子どもの近視が増加していることから「守ろう大切な目」をテーマに指導を行いました。当たり前に見えている私たちの目ですが、ゲームや動画、スマホ等の長時間利用で負担がかかっています。将来のため目の健康を守りながら利用する必要があること子どもたちに伝えました。

「きんし（近視）」ってなに？



目（がんきゅう）が、のびて、とおくがみえにくくなる。

5さい～15さいくらいせいちょうのじきになりやすい。

きんし（近視）になると・・・



とおくがみえにくくなる

子どもは つよいきんしになりやすいよ

子どもの「きんし（近視）」が増えた原因

①スマホやタブレットの時間、ゲームの時間がなどが長い
②外で活動する時間が少ない
③遺伝



3つのポイント 近視を予防する

1 きょりをとる
３０センチ（両手２つぶんくらい）くらいはなそう



2 目をやすめる
３０分見たら、３０秒以上とおくを見てやすませよう



3 外にでよう
外に出て太陽☀の光をあびよう。太陽の光に近視を予防する効果があるよ（※１日２時間は必要と言われています）

眼科の先生のおはなしより

毎日外で2時間はむずかしい日もありますね。登下校なども含めるなど連続2時間でなくても良いですよ！工夫してみてくださいね。


近視予防行進曲をおどっています


近視になると眼球が伸びています


高学年は「自分とのやくそく」を考えました

★保健委員会「目の健康イベント」も開催しました★





視力検査2.0
見えたかな(^o^)





動画やゲームを作ってよびかけをしたグループも…





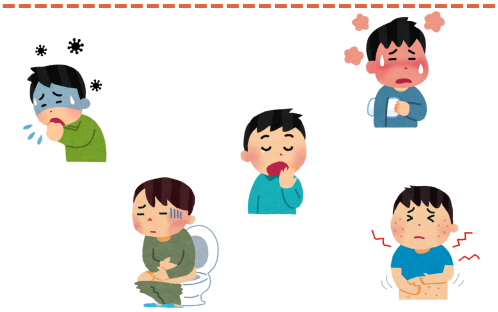
委員会手作りシール、とても人気でした！

○かぜ予防～毎日の健康観察を～

気温が下がり空気が乾燥し、かぜが流行る季節です。かぜ予防はインフルエンザなどの感染症予防につながります。
ご家庭でも毎日の健康観察をよろしくお願いします。

健康観察のチェックポイント

- ☐ すいみんはじゅうぶんとれたかな？
- ☐ 食よくはあるかな？（朝ごはんはとれている？）
- ☐ 便秘や下痢はしていないかな？
- ☐ 体温は何℃かな？
- ☐ せき、鼻水はないかな？　顔色はどうかな？
- ☐ ひふはどうかな？　湿しん（ぶつぶつ）はないかな？

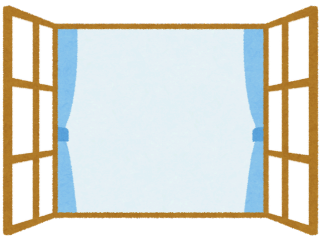


外から帰ったら



まず手あらいとうがい。服を着替えるのも効果的です。

部屋のかんき



1時間に1回、数分間まどを開けて空気を入れかえます。

早めに休む



体の免疫を落とさないため、十分すいみんをとりましょう。



○日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下では、休憩時間や体育時間など様々な状況において、お子さんが「けが」をすることがあります。
日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、お子さんが学校の管理下でけがなどをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。受診した月から２年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。お手持ちの「医療等の状況」「調剤報酬明細書」がありましたら学校にご提出ください。

※学校の管理下とは
- 授業中（各教科、各行事、校外学習など）
- 教育計画に基づく課外指導中（修学旅行、部活動など）
- 休憩時間中及び特定時間中（始業前、業間休み、昼休み、放課後など）
- 通常の経路及び方法による通学中（登校中、下校中）

