

ほけんだより5が

令和3年5月14日
京都市下京雅小学校
校長 上川 依子
養護教諭 中尾 早織

新学期が始まって約1か月が経ちました。緊張感がゆるみ、気づかないうちに溜まっていた疲れが身体症状として現れ、気だるさや体調不良を訴えることがあります。子どもたちの心と体に耳を傾けて「おかしいな」「疲れているのかな」と感じたら、早めに休養をとったり、学校での様子を聞いたり、ゆっくりした時間をもっていたいただけたらと思います。

また、5月31日まで緊急事態宣言が延長となりました。感染症対策を継続しながら教育活動を進めて参ります。



眼科検診で、校医さんがめがねのフィッティングについてお話をしました。

①子どもの顔のサイズにあっためがねを！

大人と子どもでは顔の大きさがちがうので、大人用のめがねでは合わないことがあります。また鼻当てが浮いてめがねがずれたり、鼻当てが目頭に当たったりする場合があります。

②レンズの中心に瞳があるかどうか確認を！

レンズの上の方だけ、下の方だけで物を見ると、処方通りの見え方にはなりません。レンズの中央で見ることが大切です。

手軽に買うことができるめがね屋さんが増えていますが、デリケートな子どもの目は必ず、眼科で処方箋を作ってもらってご用意ください。また、めがねのフィッティングや鼻当ての調整をしてくれるめがね屋さんが望ましいです。

6月中旬まで健康診断が続きます。感染状況によっては延期する場合があります。また異常の疑いがある場合は、お便りを持ち帰りますので、受診をお勧めいたします。なお7月に健康診断の記録をまとめたものをお渡しする予定です。

WHOも懸念 人類史上かつてない「超近視時代」

子どもたちの遊びや学びにさまざまなICT機器が用いられ、新型コロナウイルスによって家で過ごす時間が長くなり、目が酷使される状況が続くと思われます。

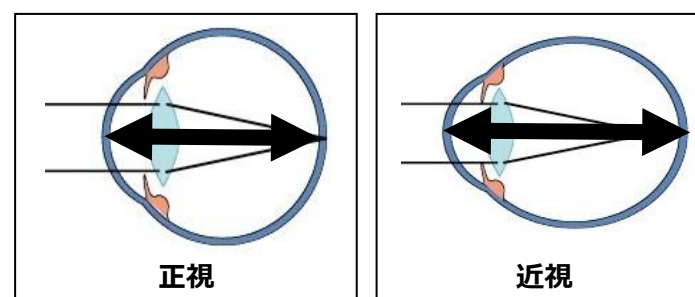
裸眼で1.0の児童の推移（本校）

| 2019 年秋 | 2020 年 6 月 | 2021 年 4 月 |
|---------|------------|------------|
| 77.4% | 82.2% | 79.4% |

本校の児童の視力検査の結果では、この3年間、裸眼で1.0の児童はほぼ横ばいで、一見すると生活環境の変化の影響はないように見えます。

京都教育大学附属京都小中学校と日本眼科医会等による調査

学校での視力検査で「0.7未満」の割合は23.4%だったが、**眼軸**を測定すると、近視と判定された児童は54.5%だった。よって“隠れ近視”とも言える児童が2倍以上いることがわかった。



学校の視力検査で異常がなくても、**眼軸**がのび
隠れ近視の可能性がある。

眼軸は近くを見る時間が長いほどのびていく。スマホなどの普及で小さい頃から近くを見ることが増え、目にとってかつてない危険な時代になっている。近い距離のものを見る時間を減らし、遠くを見て目を休めるなど、できるかぎりの対策をとることが必要だ。

調査を監修 眼科専門医 東京医科歯科大学 五十嵐多恵 医師

“隠れ近視”増加か NHK 世界各地で対策 「3つの20」「太陽光」

「20-20-20」ルール (アメリカ眼科学会 推奨)

20分 見たら 20フィート(約6メートル)以上 20秒

“近視は30センチ以内を見る時間 長くなると進行”

タブレット学習時は特に、正しい姿勢や目の休憩について伝えていきます。

また外で遊ぶ機会の確保を意識的に進めていきます。

〔NHK for school を参考〕

5月 すこやか

令和3年5月14日
ほけんの日
4・5・6年用

5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

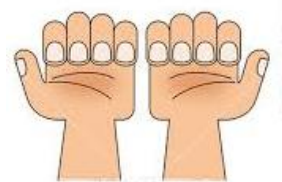
暖かくなってくると、あせをかいったり、ばいきんが増えやすくなったりするので、清潔に
きれいにすることが大切です。

清潔検定！

あなたはどれだけ清潔にしているかな？

☆当てはまるところにチェック☑をしてみよう。

☐ つめを短く切っている。



| つめの長さ | 細菌の数 |
|--------|---------|
| 0.5 mm | 4200こ |
| 1.5 mm | 53000こ |
| 3 mm | 340000こ |

つめが長いほど、細菌の数が
増えます。

☐ ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



「かばんには入っているので、今はありません。」という人が多いです。使いたいと
きに使えないと意味がありません。

☐ 石けんを使って手洗いをしている。

その手でパンを食べたら...



| | |
|---------------|--------|
| 水だけのささっと手洗い | 細菌500こ |
| 石けんをつけしっかり手洗い | 細菌20こ |

☐ 毎日おふろで体をすみずみまで洗っている。



☐ 朝・夕食後に歯をみがいている。



歯みがきは、むし歯を防ぐのはもちろん、口の中をすっきり清潔にしま
す。歯をみがいていないと、不潔になっていやなおいがすることも...

いくつチェック☑がついたかな。



| 5 | 4～3 | 2～0 |
|--------------|-------------|--------------|
| 清潔すっきりピカピカさん | もう少しでピカピカさん | ちょっと心配ドキドキさん |

夏のように暑い日があります。
学校の水道の水は飲めますので、し
んどくなる前に水やお茶を飲みま
しょう。



5月 すこやか

令和3年5月14日
ほけんの日
1・2・3年用

5月のほけんもくひょう

みのまわりをきれいにしよう

あたたかくなってくると、あせをかいいたり、ばいきんがふえやすくなったりするので、きれいにすることが大事です。

きれいきれいテスト！

あなたはどれだけきれいにしているかな？

☆当てはまるところにチェック☑をしてみよう。

□ つめを短く切っている。



つめが長いほど、ばいきんの数がふえます。

| つめの長さ | ばいきんの数 |
|--------|---------|
| 0.5 mm | 4200こ |
| 1.5 mm | 53000こ |
| 3 mm | 340000こ |

□ ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



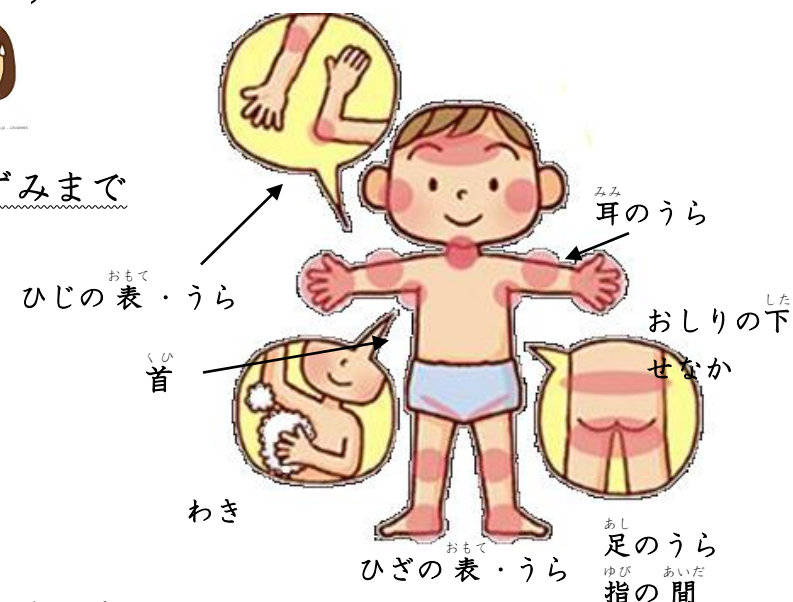
□ 石けんを使って手洗いをしている。

その手でパンを食べたら...

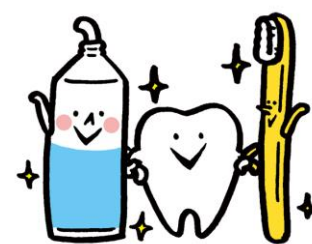
| | |
|----------------|----------|
| 水だけのささっと手あらい | ばいきん500こ |
| 石けんをつけしっかり手あらい | ばいきん20こ |



□ 毎日お風呂で体をすみずみまであらっている。



□ 朝・夕食後に歯をみがいている。



歯みがきは、むし歯を防ぐのはもちろん、口の中をすっきりきれいにします。歯をみがいていないと、いやなおいがることも...

いくつチェック☑がついたかな。

| 5 | 4～3 | 2～0 |
|-------------------|-------------|--------------|
| きれいすっきり ピカピカさん | もう少しでピカピカさん | ちょっと心配ドキドキさん |

夏のように暑い日があります。
学校の水道の水は飲めますので、しんどくなる前に水やお茶を飲みましょう。

