

ほけんだより5号

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、気づかぬ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されました。

①子どもの顔のサイズにあつためがねを！

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！

レンズの上方だけ、下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「超近视時代」

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。

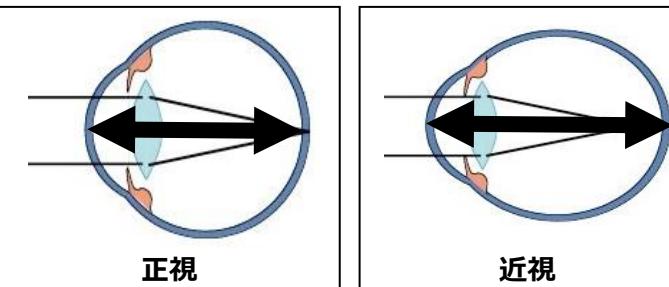
裸眼で1.0の児童の推移（本校）

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、見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、近视と判定された児童は54.5%だった。よって“隠れ近视”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、眼軸がのび隠れ近视の可能性がある。

眼軸は近くを見る時間が長いほど伸びていく。スマートフォンなどの普及で小さい頃から近くを見ることが増え、目にとてかづ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



タブレット学習時は特に、正しい姿勢や目の休息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ます。

[NHK for school を参考]

5月 すこやか

5月の保健目標

みまわせいけつ

身の回りを清潔にしよう

あたたかくなってくると、あせをかいたり、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事です。

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。

□ つめを短く切ってある。



なが	さいきん	かず
つめの長さ	細菌の数	かず
0. 5 mm	4 200 こ	
1. 5 mm	5 300 0 こ	
3 mm	3 400 0 0 0 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意味がありません。



令和3年5月14日
ほけんの日
4・5・6年用

□ 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…



みず	水だけのささっと手洗い	さいきん	細菌500個
せっ	石けんをつけしっかり手洗い	さいきん	細菌20個

□ 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においがすることも…



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

なつ 夏のようすに暑い日があります。

がっこう すいどう みず の 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。



©fumiro



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。

つめを短く切ってある。



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	3400000こ

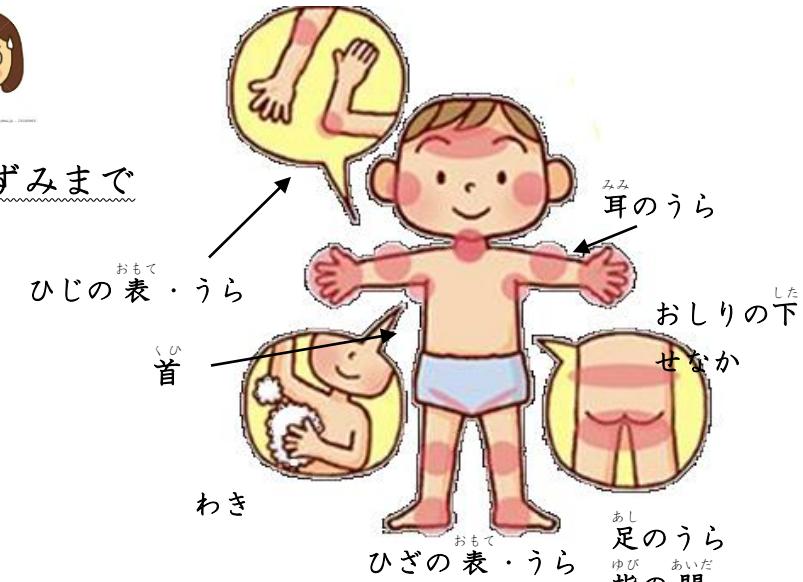
ハンカチ・ティッシュが服のポケットに入っている。



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…

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



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、いやなにおいがすることも…

いくつチェックがついたかな。

5	4~3	2~0
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

なつ 夏のよう暑い日があります。

がっこう 学校の水道の水は飲めますので、し

まえ まえみずの前に水やお茶を飲みま

しょう。

