



令和4年9月16日
京都市下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

朝・夕は涼しく、季節の移り変わりを感じるようになりました。

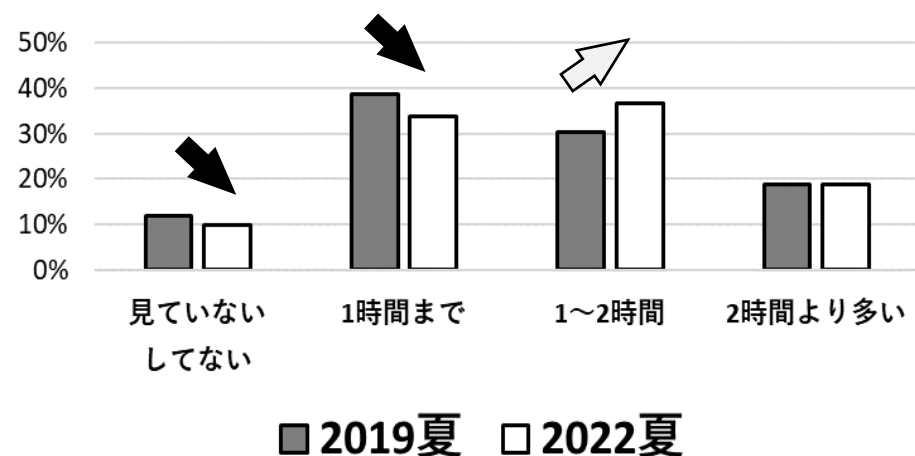
新型コロナウイルス感染症に関わっての学級閉鎖の目安が変更になりましたが、感染拡大を防いでいくことに変わりはありません。本人はもちろんですが、同居の兄弟家族が体調不良の場合の登校については、慎重なご判断をお願いいたします。

生活様式の変化と視力低下について

お忙しい中、生活チェックの実施にご協力いただきましてありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の流行前である、2019年の生活チェックとテレビやゲームでの遊び時間の項目について比較してみました。

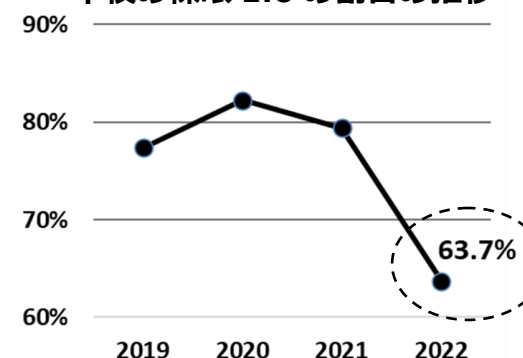
テレビやゲームでの遊び時間



グラフの通り、「2 時間よりも多い」は横ばいであり、生活様式の変化にかかわらず、スクリーンタイムが2 時間以上の児童は約 20%程度いるようです。

一方、「見ていない・していない」「1 時間まで」は減少し、「1～2 時間」が増加しており、この3 年間で、スクリーンタイムの増加がみられるといえます。

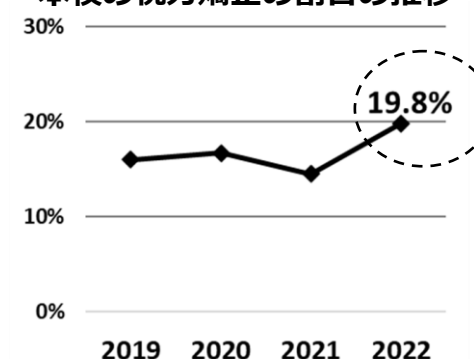
本校の裸眼 1.0 の割合の推移



2021 年全国の裸眼
1.0 の割合

57.6%

本校の視力矯正の割合の推移



裸眼 1.0 の割合は、全国平均よりも高い割合を維持しているものの、今年の春の視力検査の結果では、本校の裸眼視力 1.0 の割合が低下していることがわかります。

同じく、視力矯正の割合は増加しています。

子どもの視力は、日によって多少変わったり、目を細めて見ることで 0.1～0.2 ほどあがったりするようです。

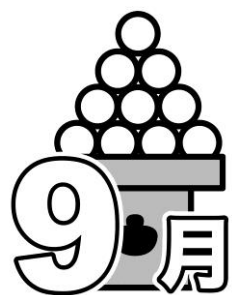
また、近視は日本をはじめとするアジア人に多いことが以前から知られています。また、近視の発症には、遺伝的要因と環境要因の両方が関与すると考えられています。両親とも近視でない子どもに比べて、片親が近視の場合は 2 倍、両親が近視の場合には約 5 倍の確率で子どもも近視になりやすいと言われています。



〔日本弱視斜視学会 HP 参考〕

このように、視力低下の原因がスクリーンタイムの増加だけではありませんが、原因の一つとして捉え、学校でもタブレット学習時の姿勢や、目を休める時間や体を動かして遊ぶ時間の確保など、改めて大事に捉えていきたいと思います。

視力検査を 10 月に予定していますが、視力は保健室でいつでも測定できますので、いつでもお知らせください。



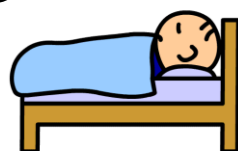
すこやか

令和4年9月16日
ほけんの日
4・5・6年

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

What time did you go to bed?



昨日は何時にねましたか？生活チェックを見ていると、おどろくほど遅い時間にねている人がいます。朝の健康観察を見ていると大きなあくびをしている人もいます。

習い事やおうちの人の仕事など、どうしても10時にねることができない場合もあるかと思いますが、少しでも早くねる工夫はできます。



【早ねの工夫！】
みんなの生活チェックより

- ・早めに宿題をすませる。
- ・夕飯の前にお風呂に入る。
- ・電気を早めに消す。
- ・見たい番組は録画する。
- ・ゲームや動画を見る時間を決める。



ぼくもわたしも救急隊♪

自分でできる手当て3たくクイズ

☆カッターで指を切ってしまいました。



- ① 水で洗う。
- ② ハンカチで強くおさえる。
- ③ 指をふって血を流す。

切りきずを水で洗ったり、ふったりすると、どんどん血が出てきて止まりません。

ハンカチで強くきずをおさえて、心ぞうより高くすると早く止まります。



☆ろう下を走っていてかべにぶつかり、たんこぶができてしまいました。



- ① 温める。
- ② 冷やす。
- ③ よくもむ。

温めたり、もんだりすると、もっとはれていなくなってしまうです。冷して安静にしなければならぬので必ず大人の人に言いましょう。



☆暑くて自然に鼻血が出てきてしまいました。



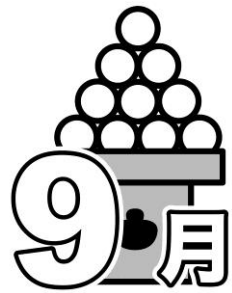
- ① 鼻をかむ。
- ② 水で洗う。
- ③ 鼻をつまむ。

鼻血は鼻の中の小さい血管が切れて出るものです。

小鼻をギュッとつまんで鼻血を止めます。のどに血が流れてくると気持ちが悪いので下をおきましょう。



③ ② ②



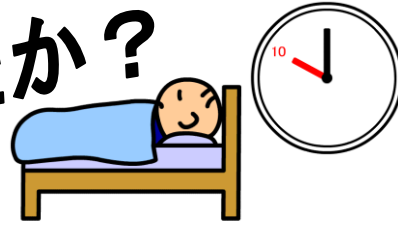
令和4年9月16日
ほけんの日
1・2・3年

すこやか

9月のほけんもくひょう
ただ

きそく正しい生活をしよう

きのうは何時にねましたか？



生活チェックを見ていると、とてもおそい時間にねている人がいます。また、あくびをしている人もよくみかけます。

毎日、早ねは、むずかしいかもしれませんが、少しでも早くねる工夫はできます。



【早ねの工夫！】
みんなの生活チェックより

- 早くしゅくだいをする。
- 夕食までにしゅくだいをする。
- ゲームやテレビの時間を決める。
- 早く部屋の電気を消す。
- 早く歯みがきをする。

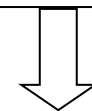


ほくもわたしもきゅうきゅうたい♪ 自分でできる手当て3たくクイズ

☆はさみで指を切っ
てしまいました。



- ①水であらう。
- ②ハンカチで強くお
さえる。
- ③指をふって血を流
す。



切りきずを水で
洗ったり、ふったりす
ると、どんどん血が出
てきて止まりません。

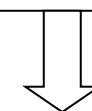
ハンカチで強くお
さえます。



☆ろう下を走ってい
てかべにぶつかり、
たんこぶができて
しまいました。



- ①温める。
- ②冷やす。
- ③よくもむ。



温めたり、もんだ
りすると、もってはれ
ていたくなってしま
います。

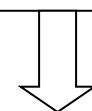
冷して休まなけれ
ばならないので必ず
大人の人に言いまし
よう。



☆暑くて自然に鼻血
が出てきてしま
いました。



- ①鼻をかむ。
- ②水で洗う。
- ③鼻をつまむ。



鼻血は鼻の中の血
の通り道が切れて出
ます。

小鼻(ふくらんでい
る所)をギュッとつ
まんで鼻血を止めま
す。



③ ② ②