

ほけんだより 7月号

令和3年7月
京都市立稲荷小学校
校長 吉山 茂樹
保健室
(1～3年生用)

7がつの ほけんもくひょう

しりょくをまもろう ③ (ものをみるちから)

しりょく まもるぞ なつやすみ

今年^{ことし}のなつも、おうちで過ごすことが多^{おほ}いかもかもしれません。
ゲームやタブレット、テレビの見^みすぎにはちゅういして、目^めを大切にね。

いなりけんこうしゅうかん

☆自分の生活^{せいかつ}をふりかえって、どのくらいできたか○△×であらわしましょう。

(できた)○ — △ — ×(できなかった)

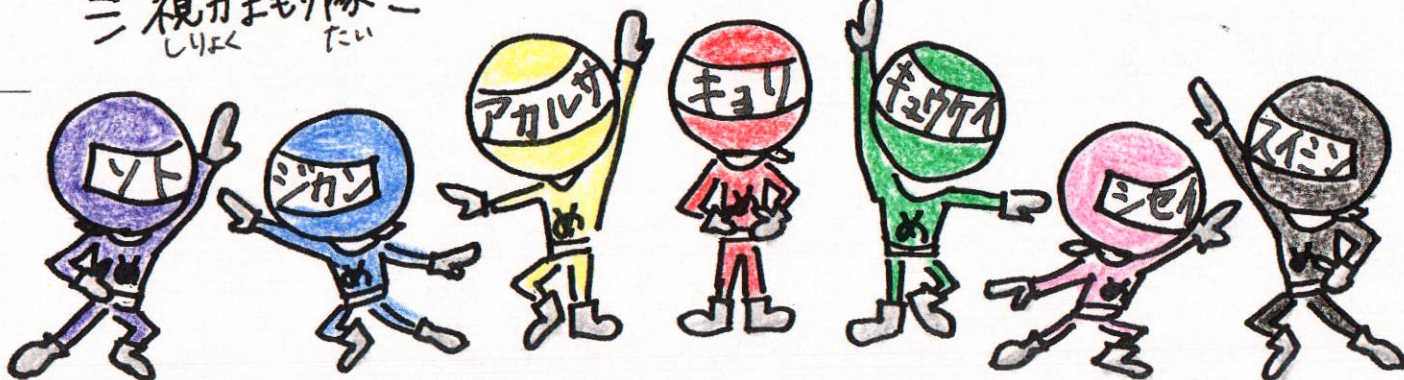
しつもん	目(月)	目(火)	目(水)	目(木)	目(金)	目(土)	目(日)
きのう、近くでものを見るとき、 目から30cmくらいはなすようにした？	○△×						
きのう、へやで勉強やゲームなどをするとき、 電気をつけて明るくした？	○△×						
きのう、勉強やゲームなどをするとき、 30分おきに目を休ませた？	○△×						
きのう、ゲームやタブレットなどは、 やりすぎないように時間をきめてつかった？ (つかっていない場合○をかく)	○△×						
きのう、勉強や読書、ゲームやタブレットを つかうときなどは、よいしせいを心がけた？	○△×						
きのう、そとですごして太陽の光をあびたり とおくを見たりすることができた？	○△×						
きのう、何時にねた？ (えらんで○をつける)	①9時まで ②9時から10時 ③10時よりあと	①9時まで ②9時から10時 ③10時よりあと	①9時 ②9 ③10				

おためしてチェックしてみよう！

いなりけんこうしゅうかん

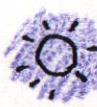
いつもけんこうでいるために
自分の生活しゅうかんをたしかめて
もっとよくしていこうという
しゅうかんです。

三 視力まもり隊 三



今回は、
4・5・6年生がしりょくを
まもるためにした方がよい
ことを考えてくれました。

なつやすみおわり
から
なつやすみ明けにかけて
チェックします！



ほけんだより 7月号

令和3年7月
京都市立稲荷小学校
校長 吉山 茂樹
保健室
(4~6年生用)

7月のほけん目標

視力を守ろう③

いい健康週間

☆自分の生活をふりかえって、どのくらいできたか○△×で表し、

(できた)○ △ ×(できなかった)

質問	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
きのう、近くで物を見るとき、目から30cmくらいはなすようにした？	○△×					
きのう、部屋で勉強やゲームなどをするとき、電気をつけて明るくした？	○△×					
きのう、勉強やゲームなど集中したり熱中したりするとき、30分おきに目を休ませた？	○△×					
きのう、ゲームやタブレットなどは、やりすぎないように時間を決めて使った？ (使っていない場合○を書く)	○△×					
きのう、勉強や読書、ゲームやタブレットを使うときなどは、よい姿勢を心がけた？	○△×					
きのう、外で過ごして、太陽の光をあびたり遠くを見たりすることができた？	○△×					
きのう、何時にねた？ (えらんで○をつける)	①10時まで ②10~11時 ③11時以降	①10時まで ②10~11時 ③11時以降	①10時まで ②10~11時 ③11時以降	①10時まで ②10~11時 ③11時以降	①10時まで ②10~11時 ③11時以降	①10時まで ②10~11時 ③11時以降

おためして
チェックしてみよう!

ブルーライト

「目によくない」はまちがい!!

みんなからもらった意見の中に、「ブルーライトカットのめがねをつける」など、ブルーライトに関するものがありました。

しかし、目の専門家たちは、

必要以上におそれないで!

むしろ日中であえてブルーライトカットのめがねをかけることはおすすめしない。



と言っています。

理由①.....

タブレットなど液晶画面から発せられるブルーライトは、くもりの時の自然光よりも少なく、目に負担するレベルではないから。

理由②.....

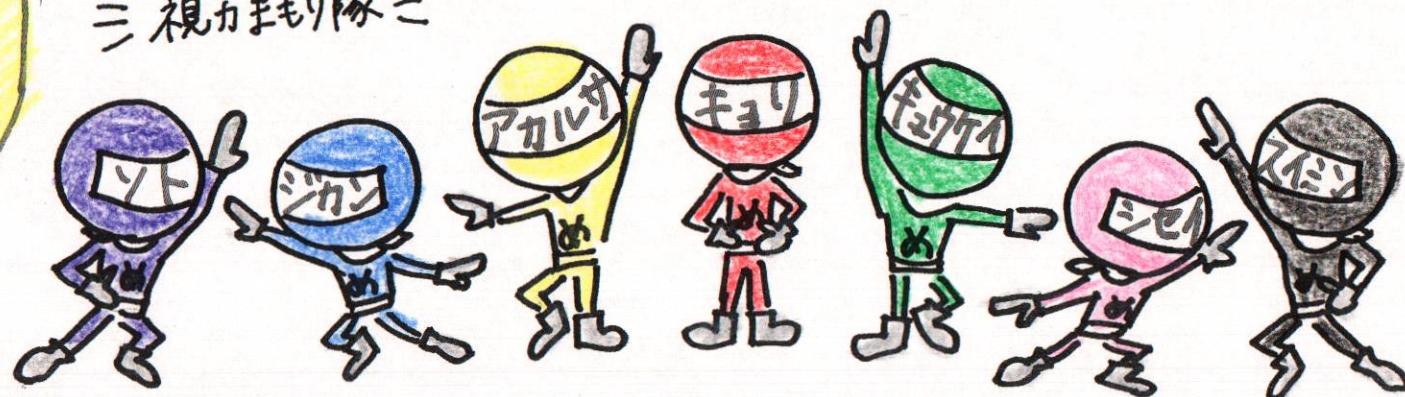
太陽光は視力低下をおさえてくれるなど、子どもにとって大事な役割があるから。

だからみんなは視力メモリ隊を集められれば十分です。きっと視力を守れるでしょう。(個人差あり)

ただし、ブルーライトは体内時計と関係があり、夜おそくまで強い光をあびるとねむれなくなるので注意!!

みんなの案から決めました

視力メモリ隊



うちのかたへ



6月に始まった水泳学習ではなかなか天候に恵まれず、終わったあと身体が冷えて来室する子がちらほら……季節外れの湯たんぽが活躍しました。あの強い日差しの出番はこれからですね！

ブルーライトカット眼鏡 使っていますか？

今年4月、子どもがブルーライトカット眼鏡をかけることを推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を与えかねないという意見書が、日本眼科学会や日本眼科医会など6団体から出されたことはご存知でしょうか。



その意見書に挙げられている問題点を簡単にご紹介します。

- ①液晶画面から発せられるブルーライトは曇りのときや窓際 of 自然光より少なく、網膜に障害が起こるほどのレベルではない。
- ②十分な太陽光を浴びないと、子どもの近視進行のリスクが高まる。
- ③最新の米国一流科学誌では、ブルーライトカット眼鏡には眼精疲労を軽減する効果が全くないと報告されている。
- ④体内時計を考慮したら就寝前にブルーライトカット眼鏡をかけることは一定の効果が見込まれる可能性はあるが、日中にあえてかける有用性は根拠に欠ける。

詳しくは、[ブルーライト 日本眼科医会](#)で検索を！

4～6年生にとったアンケートでブルーライトは目によくないとする意見があったことを受け、子どものうちはブルーライトを過度に恐れなくてよいこと、視力を守る基本は物を見る距離や時間、姿勢や明るさなどに気をつけることだと改めて確認しました。ご家庭でご使用の場合は、使用のタイミングなど考慮することをおすすめします。

参考：「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」日本眼科医会他

「いなり健康週間」 ～8月の生活習慣に関する取組について～



視力に関する生活習慣を重点的に！

例年、チェック項目は基本的な生活習慣や保健目標をふまえた内容を養護教諭が考えていますが、今年度は4～6年生に「視力を守るためにしていることやした方がよいこと」をアンケートし、その結果をチェック項目にすることとしました。アンケートには、日頃からうちで気にかけて言ってもらっているんだなと想像できる意見がたくさんありました。

夏休み終わり～夏休み明けにあたる1週間（8/23～8/29）を「いなり健康週間」とします。

これは、休みモードの身体を学校モードに切り替えたり、まだまだ暑い時期を乗り越えるため健康に過ごそうとする意識を高めたりすることを目的に、子どもたち自身が生活リズムや生活習慣をチェックする取組で、毎年行っています。

生活リズムやよい生活習慣の定着には、ご家庭のご協力が欠かせません。夏休み中、大きく乱れないよう、よろしくお願いします。

健康観察票 ※登校する日は学校にもってきてください。 児童小中学校 年 名前

日付	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)
体温	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
呼吸器症状等	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他	□咳 □鼻水・鼻づまり □のどの痛み □息苦しい □胸の痛み □全身倦怠感 □その他

いなり健康週間 食生活の生活習慣をふりかえって、どのくらいできたか○△×で表しなさい。
(できた)○ △ (できていない)×

質問	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
きのう、近くで物を見るとき、目から30cmくらいはなすようにした？	○△×						
きのう、部屋で勉強やゲームなどをすると、電気をつけて明るくした？	○△×						
きのう、勉強やゲームなど集中したりすると、30分おきに目を休ませた？	○△×						
きのう、ゲームやタブレットなどは、やりすぎないように時間を決めて使った？ (使っていない場合は○を置く)	○△×						
きのう、勉強や読書、ゲームやタブレットを使うときなどは、よい姿勢を心がけた？	○△×						
きのう、外で過ごして、太陽の光をあびたり遠くを見たりすることができた？	○△×						
きのう、何時に寝た？ (えらんで○をつける)	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降



うちのかたへ

3学期がスタートする今週は、健康のためによい習慣の定着を目的に自分の生活を見直す機会をします。そのため、記録は必ず自分自身におまかせください。

最終日は、健康な生活に努めて過ごしてきていたことや達成したこと、健康意識からのコメントを添えていただきます。ご協力をお願いします。

おうちの人がらひとこと

提出
8月30日(月)

朝の検温や体調を記録するときに、子どもが○△×で自己評価し、記入します。

提出：8月30日(月)
ふいかえいも書きます。

☆お願い☆
いなり健康週間の最終日に、「うちの人がらひとこと」のご記入をお願いします。