

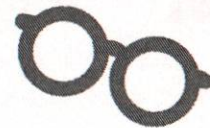
おうちのかたへ



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着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、日頃からお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 ※登録する日は学校にもってきてください。 阪南小学校 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 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)
血 圧	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)
呼吸器	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰	☐ 咳 ☐ 痰
症状等	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み	☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み
アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー	☐ アレルギー ☐ アレルギー ☐ アレルギー
その他	☐ その他	☐ その他	☐ その他	☐ その他	☐ その他	☐ その他	☐ その他

いなり健康週間

※自分の生活を見つめて、どのくらいできたか○△×で表しましょう。

(○:できた △:できた △:できた ×:できなかった)

観 測	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集中したりするとき、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、太陽の光をあたりよく浴びることができた？	○△×						
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



おうちのかたへ

※学校がスタートする今週は、健康のためにより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、健康な生活に気づきを感じてきたことや学びなど、保護者様からのコメントを添えていただきます。

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、「おうちの人からひとこと」のご記入をお願いします。