

ほけんだより 10月



令和8年9月29日
八王子市立柏木小学校
校長 荒井 裕美
養護教諭 黒田 聡美

秋の風が心地良い季節になってきました。各学年少ずつ運動会に向けた練習が始まっています。10月という、季節は秋ですが、気温はまだ日中は高い日もあり熱中症になる可能性があります。体調管理には十分気を付けて練習に取り組んでいきましょう。そして運動会当日は笑顔で参加ができ、練習の成果を存分に発揮してもらえたら嬉しいです。

また、朝晩は涼しく風邪を引きやすい時期でもあります。手洗い・うがいや正しい生活リズムを心がけ、元気にそれぞれの秋を楽しんでください。

今月の保健目標

目を大切にしよう



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける

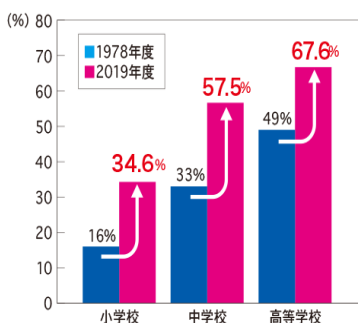


1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

視力が低い子供が増えています～視力低下を予防しましょう～

左の図を見ても分かるように裸眼視力が1.0以下の子供の割合が増えています。視力低下を予防するために代表的な予防策をまとめてみました。

裸眼視力1.0未満のこどもの割合



データ：文部科学省 学校保健統計調査

① 20-20-20 ルールの実践

→これは、20分ごとに、20フィート(約6メートル)先を、20秒間見るというルールです。

② 屋外活動時間の確保

→明るい自然光を浴びることで、ドーパミンの分泌が促され、眼球の過度な成長を抑制する効果があります。

③ 適切な読書、学習環境の整備

→読書や勉強をする際は、適切な距離(30cm以上)を保ち、正しい姿勢を心がけましょう。また、十分な明るさを確保することも重要です。

④ デジタル機器の使用時間の管理

→子どものデジタル機器の使用時間を適切に管理することも重要です。年齢に応じた適切な使用時間の目安を設け、特に就寝前の使用は控えるようにしましょう。



ブルーライトを正しく理解しよう

◎そもそもブルーライトって？

ブルーライトと聞いてネガティブな印象をもつ人が多いと思いますが、実は人が健康を維持するうえで重要な役割を担っています。太陽に含まれるブルーライトを日中浴びることで、人は体内時計を整えることができます。

◎ブルーライトは体にどんな影響があるの？

ブルーライトは健康を維持するためには必要な光であり、朝の光は積極的に浴びたほうがよいとされています。しかし、パソコンやスマートフォンの普及により電波を浴びる量の増加や、浴びる時間帯によっては人の体に以下のような影響を与えてしまいます。



目の疲れ、痛み



頭痛



肩こり



睡眠不足



イライラ

◎ブルーライトの影響を緩和するには？

- ①パソコンやスマートフォンの使用時間を減らす。
→「なんとなく」「暇だから」で使っていませんか？
- ②パソコンやスマートフォンの連続使用をやめる。
→1時間ごとにディスプレイから目を離す習慣が作れるとGOOD！
- ③ブルーライトカットメガネやディスプレイカバーの使用。
- ④目薬の使用。

できそうなものから、
少しずつ実践
してみてください！



視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



お子さんの普段の様子はいかがでしょう。目が見えにくいと、日々の学習や生活で過ごしにくさが出てくるかと思います。

気になることがある人、春の健康診断でお知らせを受け取り、まだ受診が済んでいない人はぜひ受診を検討してください。

市内の感染症情報～インフルエンザが流行しています～

八王子市内では、インフルエンザによって学級閉鎖をする学校が出てきています。**本校でも低学年を中心に少しずつ欠席が増えています。**習い事等で他地区のお子さんに関わる機会があったり、保育園や幼稚園に通う兄弟がいたりするご家庭もあるかと思います。近隣校でもインフルエンザによる欠席や学級閉鎖が出ているようです。無事に運動会を迎えることができるよう、正しい生活リズムと感染症対策で元気に過ごしていきましょう。