

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

ほげんだより 10月

令和5年10月2日
鴻巣市立小谷小学校
保健室



暑さが厳しかった夏もすぎ、過ごしやすい日が増えてきましたね。その反面、朝晩は冷えることもあります。脱いだり着たりがしやすい服を用意して、体温調節がすぐできるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取るだけでなく、体を温める効果もあります。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょう。



ハッチ検査強化月間について

10月をハッチ検査強化月間として毎週月曜日と金曜日に保健委員会がハッチ検査を行います。毎日清潔なハンカチを持ってこること、手洗いの後にハンカチで手をふくこと、爪を伸ばさないようにすることが習慣化され、衛生的な生活を送ることができるようにしていきます。

飲み薬

飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は「あげない」「もらわない」



用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったら

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

学校保健委員会について

10月27日（金）13:30
～学校保健委員会を開催します。今回の学校保健委員会は学校薬剤師の岩崎先生を講師に招き、「薬物乱用防止教室」を行います。

5・6年生の児童と一緒に「薬物乱用が心身に与える影響について」「法律で厳しく禁止されている等の社会的な影響について」「断り方について」等を学習していきます。関係の保護者様はご参加の程、よろしくお願いいたします。



10月の保健目標 目を大切にしよう

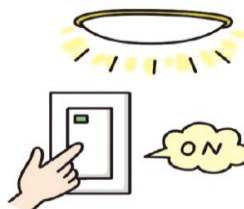
目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。



へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



どうする?

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？

ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！

メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、**近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、**外で過ごす**と**近視**になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



こんなことがあったら、おうちのの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

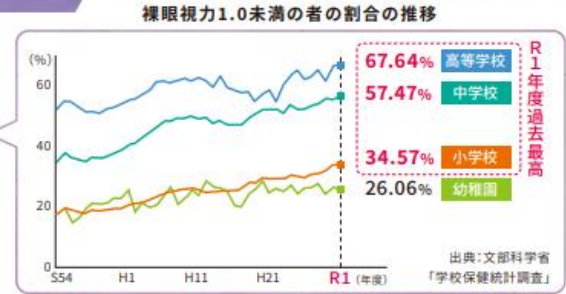
目を細めない
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

子供たちの目を守るために ～知っておきたい近視の知識～

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
 - ▶ 文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向**にあります。
 - ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。
- ※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか,2022)。



② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。**子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位: D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視 (-0.5 ≤ SE < -3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0 ≤ SE < -6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0 ≥ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということを示すものではありません。
Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

③ 近視を防ぐための生活習慣は？

① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が長い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす**と良いことが分かっています。
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるように**しましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすくなる事が分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

▶ (公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶ 目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会
HPはこちら▶



(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。