ほけんだより

三沢小学校
令和8年度
保健室
10月 1日
No.7

朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の気配を感じますね。日中の暑さと朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなってくるこの時期は体調を崩しやすいので、かぜや感染症に気をつけましょう。

みんな
大丈夫ですか？

視力低下のサインです！

目を細めてみる

首をかたむけて見る

片目を閉じて見る

対象物に近づいていく

目を守るのは、あなた

読書やテレビは明るい部屋で。

正しい姿勢をキープ。

たっぷり睡眠をとる。

パソコンやゲームメールはほどほどに。

保護者の皆様へ ― 近視の原因は、遺伝と「近業」

近年、近視の子どもが増えているのは近業（近くで見る）作業の増加が原因と言われています。メディア機器を使っている時に関わらず、学習や読書等の時、お子さんの姿勢はいかがでしょうか？

近業を行うときは、30cm以上離してものを見ること、30分以上連続して近くを見続けないことが重要です。20分に1回、20秒以上、20feet(約6m)遠くを眺めるようにすること（3つの20と覚えましょう）を意識的に行うと近視予防に効果があります。

スマートフォン等の携帯小型機器を使用すると、視距離は20cm未満まで近くなります。20cmを切るような近業は近視の発生を高めることが示されています。電子機器で作業をする場合には、テレビや大型の画面に映して行ったほうが安全です。

インフルエンザによる学級閉鎖が秩父郡市の小学校で9月にありました。今年はいつもよりも早い学級閉鎖の報告です。コロナにかかる人も多いようです。今は朝晩と昼の気温の差があるので、手洗い・うがいをしっかり行い、服装に注意して、病気にかからないようにしましょう。体調の悪い場合は無理をしないで休みましょう。

気温差の大きい季節です

上着で調節しよう

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図です。目の疲れを軽くするように4つの方法をためしましょう。