

ほけんだより

10 月 号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

朝晩を中心に、急に秋めき心地よい涼しさを感じられる季節となりました。この時期は、日中と朝晩の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らず知らずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。お子さんには、自分で脱ぎ着しやすい上着を 1 枚持参することをお勧めします。

また、台風や低気圧が近付いたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする場合があります。これらの症状は「気象病」と言われています。この「気象病」の予防には生活リズムを整えることが大切です。「気象病」にストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化すると言われています。天気予報をチェックして、体調が悪くなりそうな時には早めに寝るなどご家庭でも。工夫していただければと思います。



「目を大切にしよう」

近年の子供たちは、赤ちゃんの時からデジタル機器に接していて、目が悪くなる可能性が高いそうです。本校でも 9 月 10 日に行った学校保健委員会で伝えましたが、視力 B (0.7~0.9) 以下の児童の増加が気になります。

学校ではきたコン、家ではテレビやゲームやパソコン、携帯電話、スマートフォンなどを使用する機会が多く、目への負担が増えています。

負担を減らすためにも、デジタル機器を使用する時間を見直し、家族で会話をする時間などに変えられると良いですね。

デジタル眼精疲労に注意！

「デジタル眼精疲労」は「スマホ老眼（目のピント機能が下がること）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を見過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまうこと）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないようにデジタル機器と上手に付き合いましょう。



【眼精疲労の原因】

- ・屈折異常：（近視、遠視、乱視、老眼などで）メガネやコンタクトレンズが合っていない場合。
- ・目の病気：緑内障、白内障、ドライアイなど。
- ・デジタル機器の使用：パソコン、スマートフォン、タブレットなどの VDT 作業による目の酷使。
- ・環境要因：照明不足やまぶしさ、姿勢の悪さ、長時間の作業。
- ・全身疾患や心因性要因：ストレスや疲労、睡眠不足など。

【厚生労働省の指針と予防策】

- ・作業時間管理：1 時間ごとに 10~15 分の休憩を挟む。
- ・作業環境管理：照明やグレア対策、画面の位置調整、適切な姿勢の保持。
- ・健康管理：定期健康診断や眼科受診の推奨。
- ・個人レベルの工夫
 - 20-20-20 ルール（20 分ごとに 20 秒間、20 フィート先を見る）※20 フィート＝5~6m
 - 意識的にまばたきをする。
 - 目が乾いたら目薬を使用する。

10月15日
世界手洗いの日



最近は年間を通して感染症が流行することもあります。特に秋から冬は感染症が流行しやすいです。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、風邪、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。しっかり手洗いをして、これからの季節も元気に過ごしましょう。

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ったとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・石けんやハンドソープは、よく泡立てる。
(泡が汚れを取るため)
- ・手の平だけでなく、手の甲や指と指の間、爪の先までしっかり洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す(15秒以上)。
- ・清潔なタオルやハンカチで手を拭く。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
は
ほけんしつまえ
けいじばん
答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆