

# ほけんだより 10月

令和3年度 10月  
宮水小学校 保健室



無事に運動会が終わりましたね。今年は雨が多く運動場で練習できる時間が少なかったのにもかかわらず、とてもすばらしい運動会でした。最後まで一生懸命走る姿や表現をしている姿に感動しました。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。タブレット PC が配付され、メディアに触れる機会が増えました。目の疲れは出ていませんか？目にやさしい生活を送れるように心がけてみましょう。

今、近視（裸眼視力1.0未満（B以下））の子どもが増えています



裸眼視力が0.7未満（C以下）の子どもの割合が、増加しています。これは、新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言における自宅待機、オンライン授業の増加などの影響が大きいといわれています。また、30年くらい前には近視の人とむし歯のある人の割合は、むし歯のある人のほうが断然多かったのですが、今では近視の人のほうが多くなっています。さらに、近視は緑内障などの目の病気にもつながりやすくなるといわれています。

- ※ 近視・・・近くのものが見えて、遠くのものが見えにくい状態のこと。
- ※ 緑内障・・・少しずつ視野（見える範囲）がせまくなっていく病気のこと。

## 近視を防ぐための5つのポイント

- ① 目を本や画面から30センチ以上はなす。
- ② 20分に1回、20秒以上、目をはなす。
- ③ 遠くをぼんやり眺める時間をつくる。（約6メートル以上先）
- ④ 1日に2時間くらい外で遊び、太陽光をあびる。
- ⑤ 寝る1時間前にはメディアの使用をやめてリラックスする時間をつくる。



## 太陽の光をあびると近視を予防できる!?

屋外活動が近視を予防することが科学的に証明されています。実際に、シンガポールや台湾では学校で屋外活動の時間を増やすことで、小学生の近視を減少させることに成功しています。

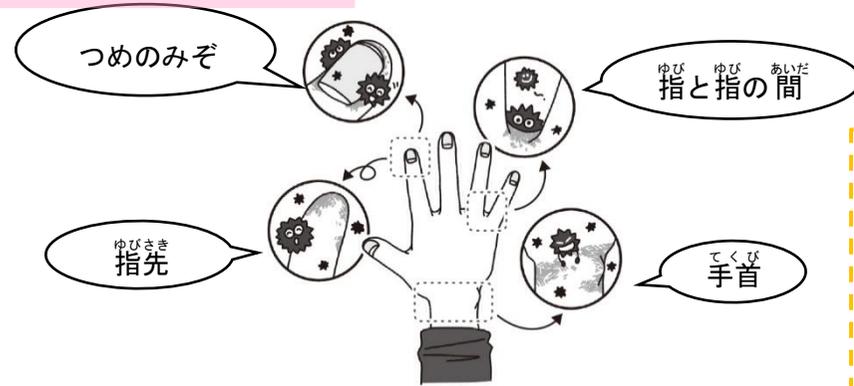
近視を予防するためには、1日2時間以上太陽光を浴びることが必要です。日かげやくもりの日の明るさでも十分とされています。雨の日以外はできるだけ外に出て活動するようにしましょう。



10月15日は世界手洗いの日です。下の6つのタイミングで手洗いを行いましょう。

- ① 朝学校にきたとき（教室に入る前）
- ② 2時間目の休み時間
- ③ 給食の前
- ④ トイレの後
- ⑤ 外から帰ってきた後
- ⑥ そうじが終わった後

## 洗い残しはありませんか？



洗い残しはありませんか？

とくに、左の4つの場所は洗い残しが多いといわれているので、ていねいに洗いましょう。

## 10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光をあびることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

