



ほけんだより

保護者の方へ
南小保健室
令和4年10月吉日

全国的に新型コロナウイルス感染者数が減ってきました。今は手足口病が流行しています。手洗いは、あらゆる感染症の予防に効果がありますので、引き続き、子どもたちに手洗いをするように呼びかけていきます。昨年度までの2年間、手洗いとマスク効果で、南小でインフルエンザにかかる子はいませんでした。今年度もインフルエンザゼロを目指したいです。

子どもたちの様子(9月)

欠席者数(出席停止を含む)

平均 31.9人/1日

学級閉鎖 2年1組 2年2組

来室者数

内科：平均 4.0人/1日

外科：平均 8.2人/1日

運動会の練習が始まります。日中は暑い日もあり、運動をした後の子どもたちは汗だくになります。手洗い後のタオルとは別に、汗ふきタオルを持たせてください。

また、体温調節ができるように半袖の上に長袖を着るなど、温度調節のできる服装での登校をお勧めします。



<目に関する豆知識> 学校眼科医鈴木医師より

めがねの付け外しで 視力は落ちるか？

遠視の場合は、めがねは常にかけた方が目の負担は軽減されます。

近視の場合は、度数によるが、必要時だけめがねを使用することもあれば、常にめがねをしないと目に負担がかかる場合があります。近くを見るとき、目から見る物が25~30cm以上離れていれば、めがねを常にかけていても目に負担はかかりませんが、これ以上近づいて見ていると、目に負担をかけてしまいます。その結果、度数を強くしないと遠くが見にくくなります。度数によっては、勉強するとき、スマホなどを見るときは、めがねを外しても支障ない場合もあります。

めがねのつけ外しで、視力が落ちると言うよりは、めがねをかけなければいけないときにかけていないと目に負担がかかり視力が低下します。



ぼやけて見えるのは 視力低下か？

まずは、視力低下の可能性もあるので、早めの眼科受診をお勧めします。

次に、現在の生活習慣はどうでしょうか。

- ①ベッドや床で寝て本を読んでいる
- ②勉強しているときの姿勢が悪い
- ③スマホの画像(ゲームやYouTubeなど)を長時間見る
- ④暗いところで書いたり読んだりしている



…といったことはないでしょうか？

視力低下を防ぐためには、次のことが大切です。

- ①生活習慣の現状分析
- ②視力低下を起こす原因の削除
- ③視力低下を改善しようとする意識(モチベーション)



30分に1回、20秒以上、画面から目を離し、遠くを見るなどして目を休めよう!

