

ほけんだより10月

2025年9月30日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

9月もとても暑い日が続きましたが、少しずつ涼しくなり、秋らしくなってきました。現在、町田第一小学校では、感染症の兆候もなく落ち着いています。日中は暑く、気温の差が大きいこれからの季節は、体調をくずしやすくなります。体調がいつもとちがうと感じたときは、体温を測定し、無理をせず、自宅で様子を見るようにしてください。また、引き続き、登校前の健康観察を行うとともに、衣服をこまめに調節して、元気に過ごしましょう。

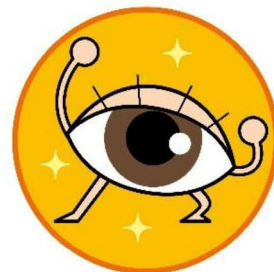


10月の保健目標

目を大切にしましょう。



10月10日は目の愛護デー



みなさんは日ごろ目を大切にしていますか？

右の表とグラフは、今年度の本校の視力検査の結果です。学年が上がっていくとともに、視力1.0以上、1.0～0.7未満の割合が低くなり、0.3未満、0.6～0.3未満の割合が増えていく傾向があります。しかし、1～2年生も、約30%の児童が視力1.0未満をしめています。

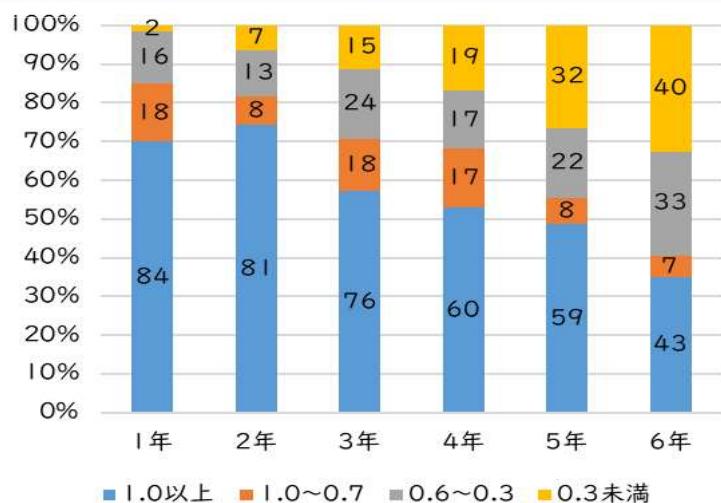
授業や委員会活動等でクロムブックを活用し、ふだんの生活でもゲームをしたり動画を見たり、メディアにふれる機会が増えているため、知らず知らずの間に目に負担がかかっているかもしれません。このような状況は、「近いところを長時間見る時間が増える」「外での活動が少ない」という近視の原因につながっています。また、メディアの目への影響は、調節けいれん（老眼のような症状、内斜視等）もあります。

視力低下をそのままにしていると、失明といって目が見えなくなるおそれが高くなります。今年度の視力検査でお知らせを受け取った人は、眼科受診をして視力低下を早期に予防すると共に、今、視力がよい人も、日ごろから生活習慣やメディアの使い方を心がけて、一生使う目を大切にしてもらいたいと思います。

2025年度 視力検査結果

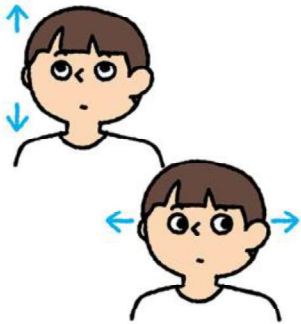
（眼鏡の児童は眼鏡をかけた視力で出しています）

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
測定者	120	109	133	113	121	123	719
1.0以上	84	81	76	60	59	43	403
1.0～0.7	18	8	18	17	8	7	76
0.6～0.3	16	13	24	17	22	33	125
0.3未満	2	7	15	19	32	40	115



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



学校保健委員会のご参加をお待ちしています

10月20日(月)13時から、2025年度学校保健委員会を開催いたします。今年度は、本校学校薬剤師の安岡史紀先生をお招きして、くすり教育について、近年の市販薬オーバードーズ問題等も取り上げながら講話をいただきます。また、2025年度定期健康診断結果・体力調査結果などから、児童の健康状態や健康課題、学校保健活動について、保護者の皆様と共に検討していきたいと思っております。

9月5日(金)に参加希望用紙を配布しておりますが、ご提出されていない方で、参加をご希望される場合は、連絡帳または参加希望用紙にてお知らせください。なお、当日は低学年の保護者会前の開催となります。当日のご参加もお待ちしております。