

保健だより

2025 年 9 月 30 日
町田市立高ヶ坂小学校
校 長 岩崎 直美
養護教諭

10月の保健目標：目を大切にしよう

気温が下がって朝夕は涼しく感じるようになりました。登下校の際に上着を羽織る人も出てきました。

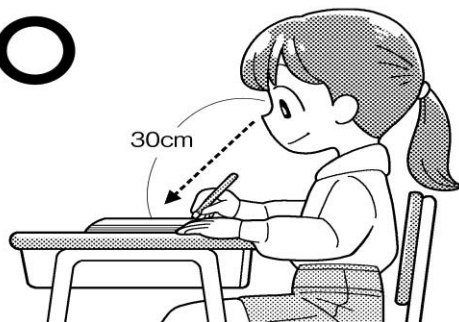
さて、人間が体の外から受ける情報の約 80%は、目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと、眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするようによびかける取り組みが各地で行われます。

学校では、下図にあるように、姿勢や明るさについて気を付けています。姿勢については、背筋を伸ばして体幹を維持することが難しく、机に伏せるような姿のお子さんがどの学年にもいます。明るさについては、薬剤師による照度検査結果をもとに、窓側は直射日光を受けないようにカーテンをしています。

勉強や読書のときに気をつけること

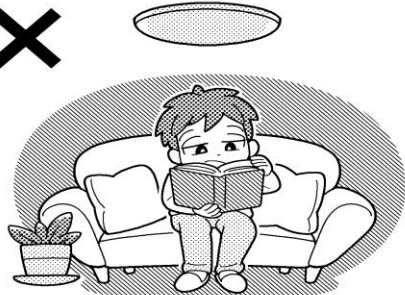
姿勢

背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ

部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

【インフルエンザ等による学級閉鎖】

9月中旬、東京都内の小学校でインフルエンザ等による学級閉鎖の報告がありました。季節の変わり目でもあり体調を崩しやすい時期になりました。子どもたちの健康を守るために、ハンカチ、ティッシュ、マスクの準備などとともに、感染症に罹患した場合は、出席停止期間も守っていただきますようにご協力ください。(マスクはランドセルのポケット内に袋などに入れておくことをお勧めします。)

また、totoruでの欠席の連絡の際は、お手数でも症状をお伝えいただきますようお願いいたします。

【学校保健委員会のご報告】

8月29日（金）午後、視聴覚室において学校保健委員会を開催しました。3名の学校医をお迎えして、子どもたちの健康についての質問に対してお答えいただきました。以下、一部ですがご報告します。

	質問内容	質問に対する回答
内科	頻回に腹痛や頭痛を訴える児童がどの学年にもいる。体調からくるものなのか、精神的なものなのか判断がつかない。判断の目安と、このような症状に対し診断名がつくのか教えてほしい。	難しい問題である。診療していて相当数いるのが現状。先生方に判断してもらう必要はない。アプローチする必要がある病気が他にないことを確認してから診断する症状。頻回に訴える子どもは、精神的なものが多い。かかりつけの医師に診てもらうように勧めてほしい。1週間症状が続くようならば急性疾患、1ヶ月続くようなら別の要因がある。
眼科	色覚異常は男子が20人に一人、女子は500人に一人いると言われており、本校では採点時に使用するペンの色をオレンジにしているが、他に配慮できることがあれば伺いたい。	スライドなどに使用する色は1シート当たり3色までにする。多色だと色覚異常の人たちは余計に見づらい。文字と背景の色の組み合わせにも注意してほしい。パステルカラーも分かりにくいので、はっきりとした色を使うとよい。色分けだけではなく、ドット、図形等も活用して工夫すること。「色シュミレーションアプリ」で確認すると色覚異常の段階に応じてどう見えているのかが分かるため、活用をお勧めする。
歯科	美白歯磨き粉を見かけるが、虫歯予防になるのか。いろいろな種類の歯磨き粉が売られていてどれを選択すればよいかわかる。アドバイスをいただきたい。	虫歯予防はフッ素入り、美白は研磨剤入りの違いがある。別に歯磨き粉は必要ない。歯ブラシを歯の表面にしっかり当ててブラッシングできていればよい。お子さんに使うならフッ素入りのものを推奨する。泡立ちが少なく、ミントが強くないものを選ぶとよい。また、年1回の定期検診を受けてほしい。検診を通してネグレクトなどの発見につながるケースも少なくない。虫歯だけではなく、生まれながらに歯が欠損している児童もいるので、そういったことについても早期発見につながる。

また、学校保健委員会に欠席されましたが、「耳鼻科」「薬剤師」の質問に文書でご回答いただいておりますので紹介します。

耳鼻科	「耳垢栓塞」の児童が多かったですが、病気の一つなのか。正しい耳掃除の方法とその頻度を教えてほしい。	耳垢は自然と外に出ていくものなので、通常は耳の入り口付近に付いた耳垢に1ヶ月に数回掃除するだけで十分である。風呂上がりの耳掃除は入り口付近1cmを軽くふき取る程度にしてほしい。大量にたまってしまった場合は受診をお勧めする。
薬剤師	内服薬は購入できないが、保健室にあると便利なお勧めの薬品や衛生用品があったら教えてほしい。	冬場のノロウイルス対策の塩素剤、嘔吐する児童に対応するための「嘔吐対応セット」を各教室に準備しておくとうい。

✿ 目のつかれを感じてきたら…… ✿

とお け し き み め う え
遠くの景色を見たり、目の上
あた た お
に温めたタオルを置いたりして、
め
目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025

視力が下がった・・・と思ったら、視力検査を受けましょう。

次のような症状があれば、できるだけ早く眼科専門医で検査を受けてください。

- ① 目を細めて見るとよく見える。
- ② 左右の見え方が違ってきた。
- ③ 雨の日や曇った日に黒板の字が少し見えにくくなった。
- ④ 後ろの席に座ると黒板の文字が見えにくくなった。
- ⑤ 人の眼鏡を借りてみるとよく見える。



◎学校で希望者に視力測定を行います◎

視力測定をご希望の方は、「視力測定申込書」を10月10日（金）までに担任へ提出してください。申込書をご自宅で印刷するか、担任までお申し出いただければお渡しします。

検査期間は10月中旬以降、中休みや昼休みに保健室で実施します。

検査日時をお子さんに個別にお知らせし、後日、検査結果をご家庭に通知します。

き り と り

視 力 測 定 申 込 書

締切：10月10日（金）

____年____組 ____番 名前____

検査終了後、記入して返却します。

右： () 左： ()