

# ほけんだより



2023年10月2日  
町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
養護教諭

朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・といろいろなことを始めるのにとてもよい季節です。

先月末には子ども祭りがありました。お店を出す学年は、お客さんに楽しんでもらえるように一生懸命準備をしていました。みんなで協力して実りあるものになりましたね。



日中は過ごしやすいのですが、朝晩はぐっと気温が下がります。こうした季節の変わり目には体調を崩す人が多くみられます。毎日元気に過ごせるよう、体調管理に気を付けましょう。暑くなったら脱ぎ、寒くなったら着られるように、衣服の選び方を工夫してみましょう。

## <色覚検査について>



先天色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合でみられ、1クラスに1人くらいいるといわれています。色がまったく分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。日常生活ではほとんど不自由がないので、保護者でも気が付かないことが多くあります。中高生になっても約半数の者が自身の異常に気付いていないということが日本眼科医会の調査で分かっています。

外見だけでは分からないため、時に色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあり、学校においてもさまざまな配慮が求められます。自分の色覚異常について知らなかったことで、進学・就職に際してトラブルに巻き込まれた例があることも確認されています。

先天色覚異常かどうかは眼科を受診して色覚検査を受けなければ分かりません。学校での色覚検査は色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査ですので、確定診断はできません。検査表が読めない、間違っ

て読むなど、異常が疑われた場合には眼科受診をお勧めしますので、専門医にご相談ください。学校における色覚の検査については、平成15年度より健康診断の必須項目から削除されましたが、以上のような理由により、町田市では平成26年度より色覚検査を実施しております。

本校では1年生と4年生の希望者を対象に検査を行っていますが、希望があればその他の学年の児童にも実施することができます。ご希望のある方は、連絡帳等でお知らせください。

## <インフルエンザの流行に注意が必要です>

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、昨年から今年にかけては、散発的にインフルエンザが発生しており、流行開始の目安となる定点当たり1.0人を超える状況が続いています。こうした状況の下で、直近では増加傾向がみられており、注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけてください。

- こまめな手洗い、消毒 ○ 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給 ○ 咳エチケット ○ 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）



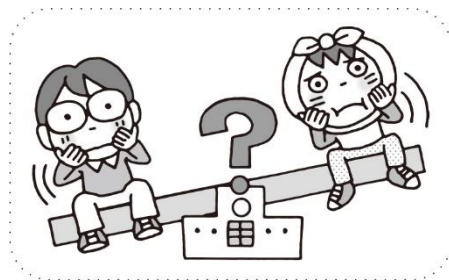
手を洗おう

## <子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～>

新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えました。おうち時間が増えてよくなったこともありますが、スマホやゲームの時間が大きく増えた人は心配です。一生使う大切な目を守るために気を付けてほしいことをまとめました。

### ① 近視の子供が増加しています

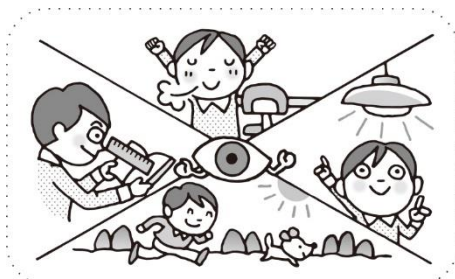
	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約37.5%
未処置のむし歯がある人	約53%	約19.6%



これは、全国の小学生の健康診断の結果です。30年前は、むし歯のある人の方が断然多かったのに、今では視力1.0未満の人の方が多くなっています。視力1.0未満の人みんなが近視というわけではありませんが、視力低下の原因はやっぱり近視が多く、どんどん増えています。将来の目の病気、例えば白内障や緑内障になるリスクは近視の人のほうが高いというデータもあります。

### 近視の人が多いのはどっち？

なぜ近視になるのかは、実はよく分かっていません。目をよく使う人でも近視になる人もいるし、ならない人もいます。ただ、地方の学校と都会の学校を比べると都会の学校の方が近視の子供が多いという研究結果があります。外遊びの時間の差なども理由にあげられますが、近くを見る時間が多くなることも近視の増加に関係しています。

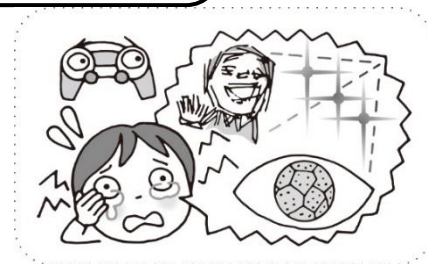


近視にならないために、以下のことに気を付けましょう。

- ① 正しい姿勢で、目と本などの距離は30cmくらい離しましょう。
- ② 1時間くらい読書や勉強をしたら、10分くらい目を休めましょう。
- ③ 部屋は明るすぎたり暗すぎたりしないようにしましょう。
- ④ 1日に2時間くらいは外遊びで太陽光をあびましょう。

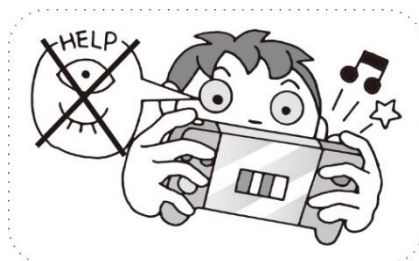
### IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状をIT眼症と言います。ピントが合いづらい、二重に見える、まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、目がうるむ、目がちらつく、目が乾く。このような目の症状はIT眼症かもしれません。これらの症状は目の疲れからくるものです。目の症状の他にも、頭痛・肩こり・めまい・吐き気・イライラ・眠れないなどの体の症状が出ることもあります。このような症状がある人は、目の使い方を振り返ってみましょう。



### ゲームをしている時

IT眼症の症状の中の「目が乾く」は「ドライアイ」と言われる症状です。ゲームやスマホの画面を一生懸命見ていると、まばたきの回数は減ってしまいます。普通なら1分間に15～20回くらいするまばたきを、ほとんどしない人さえいます。そのため、目に涙がいきわたらず、目の表面が乾いてしまうのです。



寝る1時間前には端末の使用をやめてリラックスする時間を作り、大切な目を思いやりましょう。