

令和6年10月3日
足立区立中川東小学校
校長 豊田 純子
養護教諭 岡 幸花

10月の保健目標は、目を大切にしようです。

【問題】近視を予防するために必要なことは？

- ① 外で遊ぶ ② 部屋で遊ぶ ③ ゲームで遊ぶ

【答え】

最近の研究から、近視の予防には、太陽の光が必要であることが分かっています。多くの国で、「1日2時間以上の屋外活動（外遊び）」の取り組みが始まっています。直射日光に当たる必要はなく、木陰や日陰で過ごしても効果があるそうです。1日2時間という、難しく思う人もいるかもしれませんが、登下校や体育の時間、休み時間を外で過ごせば、2時間にかなり近づくのではないのでしょうか。そのほか、近視の予防には「近くを見る作業を短くする」というのがあります。パソコンやタブレット、スマホなど近くをずっと見る作業をするときは、画面から目まで30cmの距離をとり、30分やったら休憩し、20秒以上遠くを見るようにしましょう。学級でも、「30-30-20」を合言葉に、意識して取り組んでみましょう。

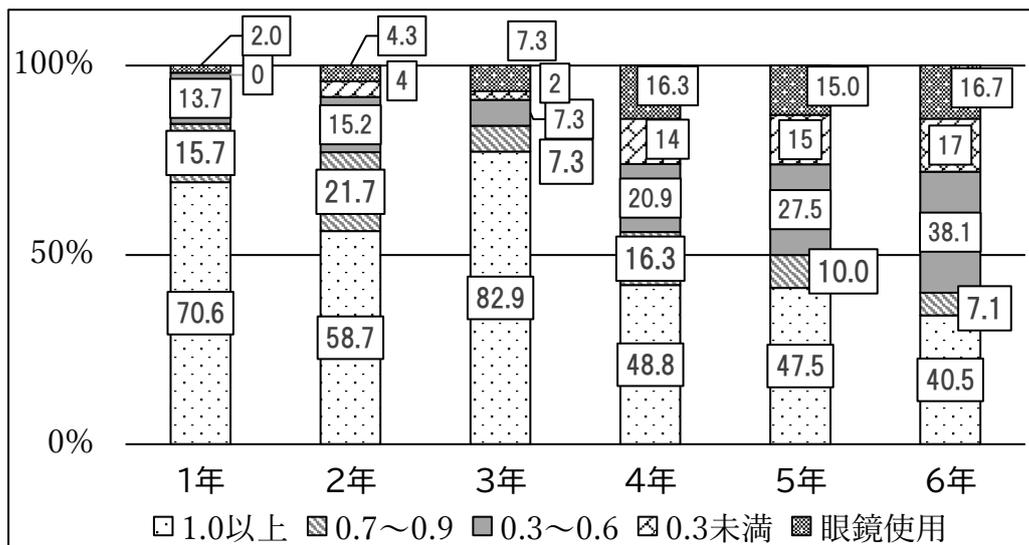
裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひ
ご一読ください。

感染症報告（9月1日～9月30日）

・新型コロナウイルス感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・感染性胃腸炎

【中東小の視力検査結果】



～ 子供たちの視力低下を防ぎましょう ～

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし疫学データの蓄積から、**近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかってきました。**例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍も高くなります。

子供たちが生涯にわたり、良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが大切です。

9月身体測定 平均値 (単位はcm、kg 伸びと増えは4月との比較)

男子	身長	体重	伸び	増え
1年	120.4	23.4	2.8	1.3
2年	125.3	25.5	2.6	1.5
3年	133.5	30.7	3.1	1.9
4年	138.7	35.5	2.6	2.1
5年	143.3	38.1	3.2	2.4
6年	153.0	47.4	3.8	2.6

女子	身長	体重	伸び	増え
1年	121.2	24.4	2.8	1.1
2年	126.1	25.6	2.8	1.5
3年	129.4	28.5	2.4	1.6
4年	135.4	31.9	3.2	1.8
5年	145.0	39.2	3.7	2.3
6年	151.3	43.8	2.7	1.6