



呉市立横路小学校
令和6年9月2日

9月の保健目標 生活リズムをととのえよう



できているかな？チェックしてみましょう。

1日3食食べる	食べたらずみながき	計画的に勉強する	楽しく外遊び	お風呂で汗を流す

早寝早起き朝ごはんキャンペーン

9月2日から9月30日まで、横路中学校区恒例の「早寝・早起き・朝ごはんキャンペーン」を実施します。

朝、よころっこロンにハイタッチすると、1日元気に過ごせますよ！
9月17日からは生活リズムカードを実施します。がんばりましょうね！

中学生の先輩 ありがとう！



今年の夏は、記録的に暑かったですね。8月中旬に暑さ指数が「赤危険」になった日が13日、昨年度と比べても、倍以上もありました。みなさんは元気に過ごすことができましたか？夏休みのお話を聞かせてくださいね。

さて、2学期が始まりました。夏休みのリズムから、学校生活のリズムへ、まず早寝早起き朝ごはんから意識してみよう。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や汗の始末も忘れずに、健やかに2学期をスタートしましょう。

9月1日 防災の日 9月9日 救急の日

8月8日の日向灘を震源とした大きな地震を受けて、内閣府は8月15日までの1週間「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」を発表しました。また、台風の接近についても、ニュースで大きく取り上げられ、各ご家庭でも防災の見直しをされたことと思います。



非常持ち出し袋の確認 他にも必要だと思うものをチェックリストに入れよう！	☐ 水	☐ 非常食	☐ タオル	☐ 着替え
	☐ マスク	☐ 救急用品	☐ 懐中電灯	☐ タオル
	☐ 貴重品	☐ 衣類・下着	☐ 常備薬	☐ 歯みがきセット
	☐ カイロ	☐ 保冷グッズ	☐ 除菌シート アルコール消毒	☐ 安心できる 大切なもの

ハザードマップの確認

・どのあたりが危ないかな
・避難所はどこにあるかな

マイタイムラインも確認し、早目に行動しましょう。

家族会議

・どこへ避難する？
・避難所までの安全なルートは？
・何を持って行く？

横路小学校・中学校では、11月1日 地域合同の「地震津波避難訓練」を実施する予定です。



保護者のかたへ

子供の目の健康を守る

国の調査によると、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合が、調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向にあります。

文部科学省から「子供の目を守るための啓発資料」が届きました。子供用は職員室前掲示板に、保護者用の一部をこの保健だより裏面に掲載しています。ぜひご覧ください。

スクールカウンセリング

11月の日程が変更になりました。
(変更前) 11月22日(金)

↓

(変更後) 11月15日(金)

詳しくは横路小HPをごらんください。
何かありましたらご連絡ください。

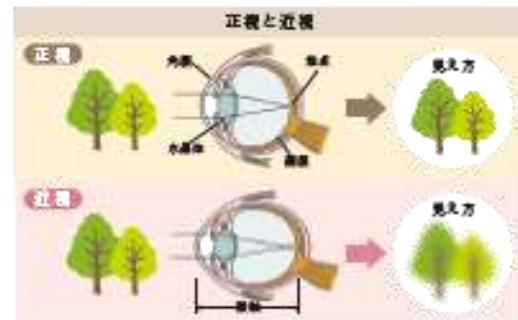
横路小 71-7837
(養護教諭 木村・村田)

▶ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。

右下の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比⁽¹³⁾です。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極めて重要です。

※3 オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する確度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は割合であり、必ずしも1という数値を示すものではありません。



近視度数と眼病発症のオッズ比			
近視度数 (単位: D)	後眼下目内障	白内障	黄斑変性
弱度近視 (-0.5&SE>-3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0&SE>-6.0)	3倍	3倍	9倍
強度近視 (-6.0&SE)	5倍	3倍	13倍

HAMMILL AND, ET AL. 2020年 第1巻 第2号 眼科医会報

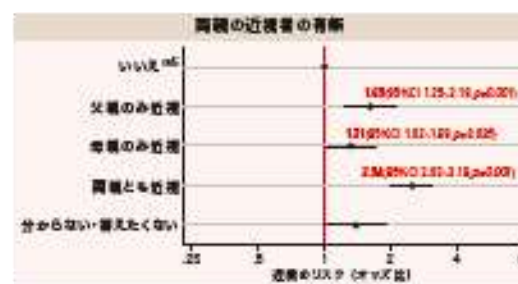
▶ 近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視発症調査では、どちらか一方の親が近視である場合、両親とも近視ではない場合と比べ、近視の新規発症⁽¹⁴⁾との関連が大きいことが示されました。

一方、環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近視(近い所を見る作業)の増加等が指摘されています。

※4 近視発症調査における「近視の新規発症」とは、調査開始年度に近視の発症に該当しなかったが、調査開始年度に再度発症したことをいいます。



① 親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活することが大切です。また、親が近視であることで、差別やいじめ等が生じることがないよう、注意が必要です。

(注) 本図表は、調査結果に対する科学的見解に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、結果が変更される場合があります。

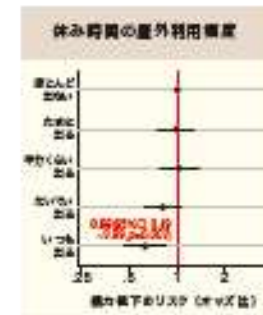
視力低下や近視の予防にできること● 屋外で過ごすことを増やしましょう。



▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

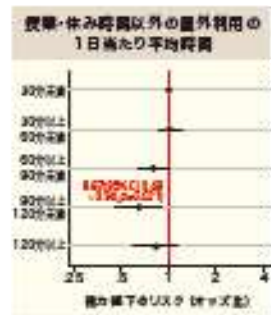
近視発症調査では、「短い休み時間でも、出られるとまではいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下⁽¹⁵⁾との関連が小さいことが示されました。

※5 近視発症調査における「視力低下」とは、調査開始年度に視力低下⁽¹⁵⁾であったが、調査開始年度に再度発症したことをいいます。



▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視発症調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間(登下校の時間は含みません)が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。



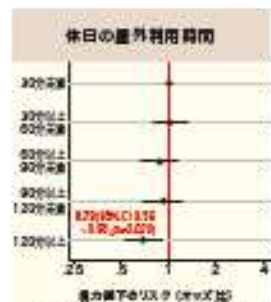
(注) 本図表は、調査結果に対する科学的見解に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、結果が変更される場合があります。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



近視発症調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。

① 屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。また、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすことがよいでしょう。



(注) 本図表は、調査結果に対する科学的見解に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、結果が変更される場合があります。

よくある質問

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある？

A. 効果があります。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ(照度として1,000~3,000ルクス以上)を確保することができ、日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。木陰などで過ごすことがよいでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい？

A. 複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。



(注) 本図表は、調査結果に対する科学的見解に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、結果が変更される場合があります。