



令和 7年 10月 6日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
養護教諭 横山 美佳

10月10日 の日目の愛護デー

テレビやスマホ、目によくない見方



先月は、いつまで暑い日が続くのかと思うくらい、真夏日が続きました。しかし、お彼岸のあたりからようやく過ごしやすくなりました。急に気温が下がった感じもあり、衣服の選択に迷います。学校では、運動会に向けて練習が本格的になってきました。

さて、2 学期が始まって、区内や都内では、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。本校では、インフルエンザ、百日咳、コロナウイルス感染症など報告がありますが、幸いなことに学年やクラスもバラバラで単発に終わっています。

季節の変わり目、朝晩の気温差、毎日の運動会練習、心身ともに疲れ、体調を崩してしまうことが多い時期ですので、調節できる衣服の準備をお願いします。そして、睡眠をしっかりと(休養)、朝食(栄養)をとり登校させてください。



スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

秋の視力検査が終わりしました。

秋の視力検査が終わりしました。

今回は「C(0.7 未満)」があるお子さんに「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。4 月は「B(1.0 未満)」の結果に配付でした。もし、春から経過観察や要治療等で受診される予定のお子さんがいましたら、「B」の結果でもお渡しできますので、お知らせください。
※「A(1.0 以上)B(0.9~0.7)」のお子さんには、結果のお知らせは渡していません。

4 月結果との比較は、「発育のようす」をご覧ください。

自分で健康チェック

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ(だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

日中に眠気がある、睡眠が不足!?保健委員会の集会で小学生の必要な睡眠時間は？のクイズで答えは、「9 時間~12 時間」でした。個人差はありますが、疲れをとる=睡眠。自分に合った睡眠の質と時間を探る。まずは、朝の目覚めがスツキリだと good です。

この夏よく見かけたハンディーファンも直接目に当ててしまうと「ドライアイ」原因になるそうです。

10月15日



世界手洗いの日

感染症の流行する時期になってきました。石けんでの手洗いで表面の菌を「100分の1」にできるそうです。

薬と健康の週間

10月17日~23日



薬を飲むときは

水かぬるま湯で

お薬手帳を知っていますか？

