



ほけんだより10月

令和8年10月2日
杉並区立松庵小学校

過ごしやすい季節になりましたね。今年はインフルエンザが例年より早く流行を始めています。寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあるので、夜は早めに寝て体力をしっかりと回復できるようにしましょう。

今月の保健目標 目を大切にする

10月10日は「目の愛護デー」とされています。「10」を横にすると目と眉毛のように見えることが由来です。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

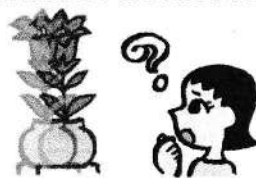
に注意！

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らなくなったりします。



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



9月の身体測定がおわりました

		身長平均 (cm)			体重平均 (Kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
男子	1年	118.4	121.2	2.8	21.5	22.7	1.2
	2年	122.0	124.5	2.5	23.5	24.6	1.1
	3年	127.7	130.3	2.6	26.8	28.5	1.7
	4年	136.4	138.7	2.3	33.0	35.5	2.5
	5年	140.1	143.0	2.9	34.5	36.7	2.2
	6年	146.3	149.5	3.2	38.5	41.1	2.6
女子	1年	116.1	118.7	2.6	21.4	22.5	1.1
	2年	122.9	125.7	2.8	25.1	26.6	1.5
	3年	127.8	130.5	2.7	26.8	28.1	1.3
	4年	133.6	136.4	2.8	30.5	31.9	1.4
	5年	141.3	144.7	3.4	34.2	36.2	2.0
	6年	146.9	149.1	2.2	40.1	42.0	1.9

保護者の方へ

中秋～晩秋にかけて注意したいのがかぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なのでお子さんの体調管理にお気をつけてください。

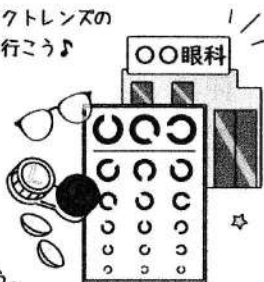
まだ予防接種を行っていないお子さんがほとんどと思われるので、手洗いうがいの徹底をお願いいたします。ハンカチやティッシュを携帯していないお子さんも見られますので、今一度ご家庭からもハンカチ・ティッシュの携帯の声かけをお願いいたします。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



30分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！

ズキズキ

氷水で



ショボショボ

レンジで1分☆



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



春の健康診断で視力がB、C、Dと判定
された人は、眼科に行きましょう。
早めに治療を始めると視力低下を
予防することができますよ。

超簡単！すぐできる！

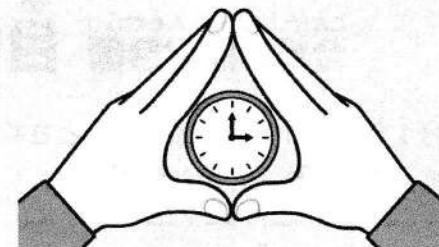
利き目セルフチェック

① 3～4m先に目印を置く。



固定されている
ものがオススメ！

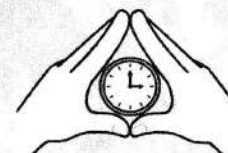
② 手で三角形を作って、三角形の
まんなか目印が来るように立つ。



③ 片目ずつ目をつむって、目印を
見る。



④ 見え方を比べてみよう。



きめ
利き目



きめ
利き目ではない

ずれて見える！



見えにくい、ぼやけて見えるときは病院に行こう！