

令和7年度朝霞第七小学校保健室

あなたの教はどんな教?



運動会おつかれさまでした。天候の影響で練習期間は限られていましたが、集中力とエネルギーで見事に当日に成果を出せていましたね。胸が熱くなりました。

10月は月の初めと終わりとで気温が10度前後低くなり、朝晩の気温差もさらに大きくなります。毎朝、テレビなどで最高気温と最低気温を確認して、羽織れる上着等で調節していきましょう。

①感染症速報~朝の健康観察のお願い

9月後半より、市内の小中学校でインフルエンザに よる学級閉鎖が続いています。本校でも今週に入り急 増している状況です。

感染予防のためにも、**朝のお子様の様子をよく見て**いただき「一日がんばれるかどうか」健康観察をお願いします。「食欲がない」「微熱がある」場合は、登校後に発熱したり、さらに体調が悪くなったりすることが多いです。無理をせずご自宅で様子を見てください。

	で作りていていていていていていていていていている。 9月の感染症							
١	新型コロナウイルス感染症	3						
١	インフルエンザ	1						
١	アタマジラミ	2						
١	溶連菌感染症	1						
Į								

②色の見え方について

「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲だけでなくお子さん本人も気づかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。お子さんの様子などからお気づきの点やご要望、色覚検査を希望される場合は保健室へお知らせください。 ※I 年生は3学期に希望調査を取り、色覚検査を実施予定です。



。 自と視力のはなし



2025 年の七小の視力は・・・

	l 年	2年	3年	4年	5年	6年
視力B以下	26人	20人	29人	25人	32人	29人
(割合)	24.2%	19.2%	32.9%	23.8%	35.9%	34.5%
めがね使用	4人	9人	15人	13人	40人	38人

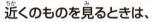
1 学期の視力検査の結果、視力が 1.0 以下の児童が3割以下と昨年度とほぼ変わらない結果になりました。学校保健委員会で学校医(眼科)の先生より、以下の2点についてご指導いただきました。

①近 視 予 防: I ~ 2 時間外で活動して、日光を浴びることが近視予防に。

②近視の進行を予防:自分の目に合った眼鏡を装用すること。

スマホの不適切な使用による





左右の首を内側に向ける筋肉が縮んで、 「寄り首」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、

片方の首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言われています。

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 スマホから目線を外し、