



令和7年度朝霞第七小学校保健室

あなたの秋はどんな秋？



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。

9月の感染症

新型コロナウイルス感染症	3
インフルエンザ	1
アタマジラミ	2
溶連菌感染症	1

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。 ※1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。



め しりよく 目と視力のはなし

2025年の七小の視力は・・・

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力B以下 (割合)	26人 24.2%	20人 19.2%	29人 32.9%	25人 23.8%	32人 35.9%	29人 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：1～2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

「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、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
- スマホを見る時は、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

