



## 気温にあわせて衣服を調節しよう！

「衣替え」の季節がやってきました。冬の制服、校内着の準備はできていますか？ 久しぶりに着てみたら、制服や校内着が小さくなってしまっていた！ という人も多そうです。完全冬服になる前に、自分のからだにあったサイズかどうか確認するようにしてください。

今年の夏は暑い日が多くて、どうなることかと思っておりましたが、ようやく暑さが落ち着き、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。これからの季節、肌寒い日も増えて、日中と夜の気温差も大きくなってきます。気温が上がったり、下がったりするので、それに合わせて、衣服の調節をしていく力も必要になってきます。朝のうちに天気予報などを確認し、半袖がいいか、長袖がいいか、自分自身で選択できるといいですね。

### 【こんな人いませんか？】

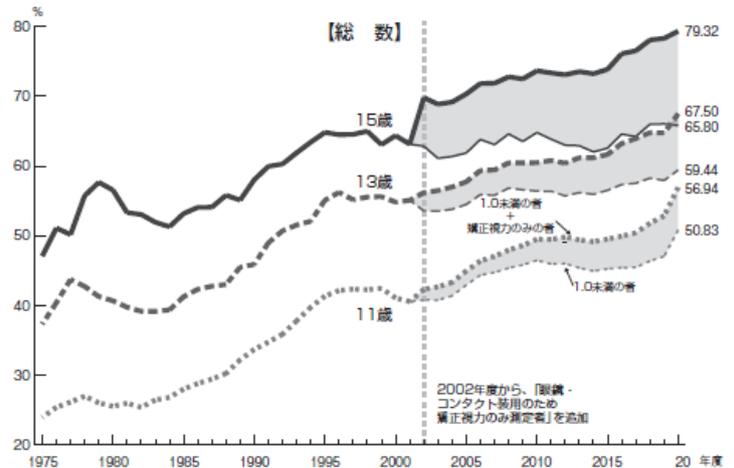
寒い日にブルブルふるえながら半袖でいたり、暑い日に汗だくになって長袖でいたりすると、体調不良の原因にもなってしまいます。その日の気温にあわせて調節していきましょう。



## かんがえよう目の健康

右の図は、東京都の「裸眼視力1.0未満（視力不良者）」の割合の年次推移（1975年～2020年度）をみたものです。ご覧の通り、視力不良の割合1975年以降、右肩上がりが増加しています。

柏井真理子医師（日本眼科医会）によると、近視の発生には、遺伝的要因と環境的要因があり、親が近視の場合、その子どもが近視になる可能性は比較的高く、遺伝的な要素が複雑に関係しているということです。環境的要因としては、「近くを長時間見続ける作業」が増えたことや「屋外活動が少なくなった」ことをあげています。特に幼少期からゲームなどで手元を見る娯楽が増えてきたことも近視進行の一因と指摘しています。さらに、今までは、「近視になってもメガネをかければ見える」とあまり問題視されませんでした。様々な研究から、近視は将来的に目の病気にかかりやすくなることがわかってきたそうです。例えば、放っておくと失明に至る「緑内障」「網膜剥離」などは、近視であると、数倍程度発症しやすくなると言われています。柏井医師は、人生100時代の現在において、小児期に近視の発症と進行を予防することの大切さを指摘されています。



子どものからだと心・連絡会議編『子どものからだと心白書 2021』より



## 《もう一度、確認しよう!》

これからは学校に限らず、タブレットやパソコンなどのICT機器を活用していく力が必要ない時代です。しかし、パソコンやタブレット、スマートフォンなどの機器を長時間使用したり、適切でない使用をしていると、健康にもさまざまな影響が出てきます。先ほども述べたように、視力

低下はその一つです。特に成長期にある小学生のみなさんは、影響を受けやすいのです。パソコンを使う時の姿勢や、時間など、改めて確認してみてください。

### タブレットPCを使うときに気を付けること

自分で、一つひとつ確認してみよう!

画面と目は50cm以上距離をとる。

視線は画面と垂直になるように調節する。

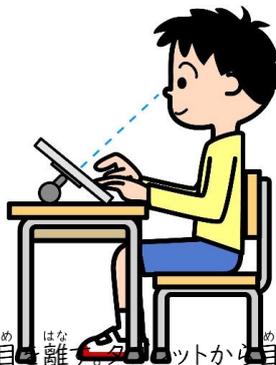
★ 光が画面に映り込まないようにする。

30分に1回はタブレットPCから目を離し、タブレットから目をはなしたら、30秒以上、遠くを見て目を休める。

1日のタブレットPCの利用時間を決める。

からだを動かすことも意識する。タブレットPCを利用した時間と同じくらい、外遊びをする時間やからだを動かす時間をつくる。

寝る前にタブレットPCは使わない。布団に入る1時間前には利用をやめ、夜更かしや睡眠不足にならないようにする。



背中をしっかりと伸ばした状態で、画面におかう。

いすに深く座り、両足は床につける。



## 《視力測定を行います》

文教小では、昨年度から年に2回、視力測定を行っています。視力が低下していることは、自分ではなかなか気が付きにくいものです。これを機に、自分の視力はどうなのか、使っているメガネはあっているものかを確認してみてください。

日付	学年	測定について
10/18 (火)	6年2組	<p>朝、登校した人から保健室で視力測定を行います。</p> <p>保健室内に入るのは2人だけです。1人が教室戻ったら、次の人が保健室に行くようにしてください。</p> <p>わすれずに!</p> <p>《注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●メガネを持っている人は忘れずに!</li> <li>●見えないことは悪いことではありません。</li> </ul> <p>目を細めてみたり、前に乗り出したり、両眼で見たりせず、「わかりません」と答えてください。</p>
10/19 (水)	4年1組	
10/20 (木)	6年1組	
10/24 (月)	5年1組	
10/25 (火)	5年2組	
10/26 (水)	4年2組	
10/27 (木)	3年2組	
10/28 (金)	3年1組	
10/29 (土)	2年1組	
10/31 (月)	2年2組	
11/1 (火)	1年1組	
11/2 (水)	1年2組	

