

# ほけんだより 10月

新座市立東北小学校  
校長：斉藤 直之  
養護教諭：山崎 萌花  
令和7年10月3日



## 10月10日は目の愛護デー



数字の「10」を横に倒すと眉と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーに制定されています。目の愛護デーには、視力を守るための大切さや、目を休める方法、目に良い食べ物などを学んで、毎日実践しているという意味が込められています。

最近では子供の著しい視力低下が問題視されており、東北小学校においてもその傾向はみられます。下の表の通り、高学年になるにつれて視力がAの児童の割合が減り、めがねを使用する児童が増加しています。しかし、高学年でAの児童の割合は低学年に比べると減少率が少なく、視力が低下せずに推移している傾向が見られます(下の段は昨年度の視力検査の結果です)。

	A	B	C	D	めがね使用者
1年生	68(61.3%)	29(26.1%)	7(6.3%)	1(1.0%)	6(5.4%)
2年生	72(57.1%)	18(14.3%)	14(11.1%)	9(7.1%)	13(10.3%)
	83(66.4%)	17(13.6%)	14(11.2%)	1(0.8%)	10(8.0%)
3年生	77(59.2%)	19(14.6%)	12(9.2%)	14(10.8%)	8(6.2%)
	91(74.0%)	17(13.8%)	7(5.7%)	3(2.4%)	5(4.1%)
4年生	60(46.2%)	17(13.1%)	20(15.4%)	13(10.0%)	20(15.4%)
	60(48.0%)	28(22.4%)	14(11.2%)	14(11.2%)	9(7.2%)
5年生	69(50.7%)	20(14.7%)	11(8.1%)	12(8.8%)	24(17.6%)
	73(55.7%)	23(17.6%)	13(9.9%)	6(4.6%)	16(12.2%)
6年生	59(39.9%)	11(7.4%)	20(13.5%)	10(6.8%)	48(32.4%)
	60(42.0%)	13(9.1%)	25(17.5%)	13(9.9%)	32(24.4%)

子供の視力低下の多くは近視によるもので、近視には遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の著しい増加は環境による影響が大きいと考えられています。環境要因として、屋外で過ごす時間の減少や、スマホやタブレット端末の利用が増えるなど、近いものを見る時間が長くなっていることが指摘されています。視力は個人の生活スタイルに左右される部分があるので、目に良い生活を心がけるようにしましょう。

### ▶視力低下を予防するためには

○ものを見るとき姿勢に気を付ける(背筋を伸ばす、ものから30 cm以上目を離す)

○明るさに注意する(部屋を十分に明るくする、画面の明るさを適切に調節する)

○屋外で過ごす時間を増やす

→最近の研究で、日光と視力には関連性があることがわかりました。

1日2時間以上屋外で過ごすと視力低下を予防できると言われています。

## 感染症について

長かった夏もようやく過ぎ去り、少しずつ涼しくなってきました。気温・湿度が下がるにつれて心配されるのが、インフルエンザをはじめとした感染症です。

新座市内でも9月以降、すでにインフルエンザや新型コロナウイルスによる学級閉鎖が複数発生しています。基本的な感染対策の習慣化、規則正しい生活習慣を心がけて、感染症にかかりにくい体作りを目指しましょう。

### 手洗い・うがい

最も基本的な感染対策です。付着した菌やウイルスをこまめに洗い流しましょう。

手洗いは必ず石けんをつかって！

### マスク

風邪症状があるときにはほかの人へうつさないためにマスクの着用が望ましいです。

ただし、マスクは運動中には必ず外すようにしましょう。

### 換気

寒くなってくると窓を閉め切るようになり、空気がたまることで室内の菌・ウイルス量が増え感染が拡大します。こまめに換気するようにしましょう。

## 生活習慣を整えよう！

### 1. 睡眠

睡眠不足だと免疫が低下し、風邪にかかりやすい体になります。小学生は9～12時間の睡眠をと  
りましょう。

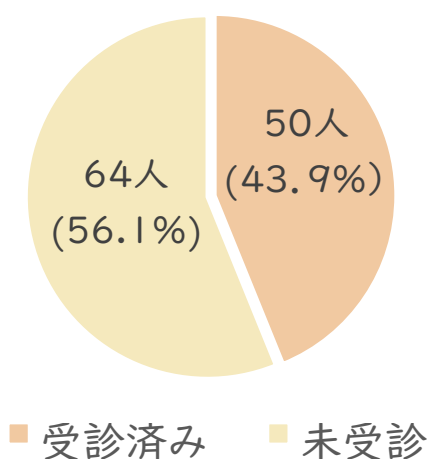
### 2. 栄養バランスのとれた食事

免疫力を高めるビタミンC（みかん、ブロッコリー、キウイなど）、ビタミンA（にんじん、かぼちゃ、レバーなど）、たんぱく質（肉、魚、大豆、卵など）を意識して食べましょう。

### 3. 適度な運動

小学生は1日60分以上の運動を心がけて、免疫力を高めましょう。

全校  
むし歯受診率(%)



## むし歯の治療率について

現在、114名中名の児童が歯科医院を受診しています。歯科健診後、現在までむし歯を放置している人は、むし歯が進行している可能性があります。痛みが強くなったり、抜糸などの大変な治療にならないように早めに受診しましょう。

受診済みの人は「結果のお知らせ」を担当まで提出してください。