

# ほけんだより10月

令和6年10月号  
芝原小学校  
ほけんしつ

10月10日の10を右回転させると、眉毛と目に見えることから、この日は目の愛護デーとされています。情報の約80%を目から取り入れているといわれるくらい、いろいろな力を使って頑張ってくれている目。勉強や読書、ゲーム、スマホなどで疲れた時は、目もしっかり休ませてあげましょう。



## 目を守るために～知っておきたい近視の知識～

### ☆近視の子どもが増加しています

近年、遠くが見えづらくなる「近視」が世界中で増加しています。文部科学省は令和4年度の調査で小中高校生のいずれも裸眼視力1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録したと発表しています。近視は遺伝的要因と、環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は環境における影響が大きいと考えられています。

### ☆近視が進行するとなぜ悪いのか

近視は、メガネをかければ問題ないと思われていましたが、近年近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきました。

| 緑内障 | 網膜剥離 |
|-----|------|
| 3倍  | 2.2倍 |

●近視による合併症のリスク

### ☆近視を防ぐための生活習慣は？

#### ①外で過ごす時間を増やしましょう！

近視予防のためには1日2時間は屋外で過ごすの良いことがわかっています。熱中症に気を付けながら、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

#### ②近い所を見る作業ではこのようなことに注意しましょう！

部屋を十分に明るくする。

20分に1回、20秒以上、20 feet (約6m) 遠くを眺める。 ※3つの2と覚えよう！

使用する機器の明るさを適切に調整する。

30cm以上目を離す。

背筋をのばし、姿勢をよくする。

保健室と給食室の間の掲示板にも、目の健康に関する掲示を貼りました。保健室に教育実習に来ていた先生が作成したものです。触れたり体を動かしたりする仕掛けがあります。ぜひ体験してください！





# 10月15日は世界手洗いの日



世界手洗いの日は、国際衛生年である2008年にユニセフなどの水と衛生の問題に取り組む機関によって制定されました。実は、自分の体を病気から守るための最も簡単な方法は、石けんを使った手洗いなのです。

しかし、残念ながら世界では不衛生な環境や生活により下痢や肺炎にかかって命を失ってしまう子どもたちがたくさんいます。もし、世界中の子どもたちが石けんを使って正しく手を洗うことができれば、毎年100万人もの命が守られるそうです。

新型コロナウイルスの感染拡大により、皆さんは手洗いが習慣化しました。これから寒くなり空気が乾燥すると、様々な感染症が流行します。この機会に正しい手洗いについて見直し、自分の健康を自分で守る努力を続けていきましょう。



## この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ!

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



## 6年生にRDテストを行いました!



1、4組は7月に2、3組は9月に、学校歯科医の奥村先生をお招きしてRDテストを行いました。芝原小では今回初めての取り組みでした。

### RDテストとは・・・?

だ液中のむし歯の原因となる菌の数を調べて、むし歯になりやすい体質かどうかを調べるものです。

15分間自分の腕で菌を培養し、一斉に結果を見るので、みなさんととても緊張している様子でしたがそれぞれが真剣に取り組んでいました。

奥村先生からは、結果に一喜一憂せず、良かった人はこれからも油断をしないでほしい、悪かった人は歯みがきの方法やむし歯になりにくい生活を意識してほしいなど前向きなアドレスを頂きました。歯は一生ものです。ぜひ学んだことを今後の生活に活かして欲しいと思います。

