

10月ほけんだより

令和8年10月1日
針ヶ谷小学校 保健室

朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。行事や学習で子どもたちも心も体もぐんと成長する時期です。今月は「目の愛護デー」にあわせて視力のこと、そしてインフルエンザの季節に向けた健康管理についてお伝えします✨

10月10日「目の愛護デー」👁️★

実は「10と10」で人の顔の“目と眉”に見えることからこの日になったとも言われています😊
目の健康や視力について改めて考えたり、生活を見直すきっかけの日です。

📖 本やゲームは30分ごとに休憩（20-20-20ルール）

長時間近くを見続けると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）がずっと緊張し、視力低下や目の疲れの原因に。「20-20-20ルール」は、20分見たら20秒間、6m先（約20フィート）を見るというシンプルな習慣です。これでピント調節力を休ませ、目の負担を減らす効果があるとされています。特にスマホやゲームが日常になっている今、とても大事です！

📺 画面との距離は30cm以上を目安に

スマホや本を顔に近づけすぎると、目はずっと強い力でピントを合わせ続ける状態に。これが続くと、近視の進行を早める要因になります。目安は「手のひらを開いて顔と画面の間に入るくらいの距離」＝約30cm以上です。照明が暗いともっと近づけたくなるので、部屋の明るさも大切です。

👣 外での遊びや遠くの景色を見る

外で遊ぶとき、自然と数メートル～数十メートル先を見たり、光を浴びることでドーパミンという物質が分泌され、目の成長（眼軸の伸び）を抑えるといわれています。遠くを見ることでピント調節力もトレーニングされ、近視の進行をゆるやかにする効果があります。1日2時間程度の外遊びが目の健康に良いとされています。

インフルエンザについて

インフルエンザなどの感染症が少しずつ広がり、市内では学級閉鎖も出ています。毎日の手洗いや十分な睡眠を心がけ、体調の変化に気をつけながら過ごしましょう。

検査のタイミングは、発熱後12時間以降です。（6時間程度で可能としている医療機関もあります。）受診までは水分をとりながら安静に過ごしましょう。ただし、水分がとれない場合や、けいれんを起こした場合は、すぐに医療機関を受診してください。

	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
①				解熱	解熱①	解熱②	登校	登校
②			解熱	解熱①	解熱②	解熱③	登校	登校
③					解熱	解熱①	解熱②	登校

登校していいのは2つの条件がそろったとき！

- ① 解熱後2日を経過している
- ② 発熱後5日を経過しているとき

（※発熱がみられた日を発症0日目とする）