

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 7月 1日  
第8号 神石小学校

## 熱中症を防ぐために

### ～マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります～

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### マスクの必要がないとき



テスト中や読書、個人での調べ学習など

- (屋内) ◆人との距離が確保でき、会話をほとんどおこなわないような場合
- (屋外) ◆人との距離が確保できる場合
- ◆人との距離が確保できなくても、会話をほとんどおこなわないような場合

離れておこなう運動や移動  
鬼ごっこなどの密にならない外遊び、自然観察など

※運動場に限らず、プールや体育館など、体育の授業や運動のクラブ活動、登下校時には積極的にマスクを外しましょう。



もしも…「頭が痛い、気分がわるい、フラフラする…」などの症状があったら、早く大人の人を呼びに行きましょう。

のどが渇いて水分をとるのでは遅いです。こまめに休憩をとり水分をたびたび補給しましょう。

## メディアとうまくつき合おう

スマホやゲームが目の健康に影響…

### 学年進むほど近視傾向

#### 授業デジタル化へ懸念も

文部科学省は、小学生の近視率が、授業中にデジタル機器を利用する機会が増えること、児童生徒の目の健康に懸念を表明。今年度は、全国的に近視児童生徒が増え、低年齢化が進んでいるとの見込み。文部科学省は、児童生徒の目の健康を確保するために、適切な機器の使用方法を指導し、目の健康を維持することを求めている。

**機器の適切な使用方法**  
眼科医の不二門尚大阪大特任教授の調査で、年齢が増える傾向があることが明らかになった。正確性の高い調査方法なので、何割の児童生徒が近視なのかも算出できたのではないかと、今後のデジタル化に対応した学習方法を取りやめるのは難しく、今後は小学校低学年からデジタル機器の適切な使用方法を指導し、早い段階でリスクを軽減し、30分に1度は遠くを見ることを休めることが有効だと見ている。

**コロナで長時間使用目の健康対策急務**  
スマートフォンやタブレット端末の普及、子どもを取り巻く環境が大きく変わる中、視覚化への懸念は、新型コロナウイルス感染症拡大により、デジタル機器の長時間使用が急務とされている。子どもを取り巻く環境が大きく変わる中、視覚化への懸念は、新型コロナウイルス感染症拡大により、デジタル機器の長時間使用が急務とされている。子どもを取り巻く環境が大きく変わる中、視覚化への懸念は、新型コロナウイルス感染症拡大により、デジタル機器の長時間使用が急務とされている。

調査は今年4～6月、国公私立の小中学校で、小1から小6までの児童生徒を対象に、視力検査や屈折検査を実施した。調査の結果、近視児童生徒の割合は、小1が3.79%、小2が4.38%、小3が5.19%、小4が6.04%、小5が7.04%、小6が8.19%と、学年が進むほど割合が増え、6年生の割合は、男子が9.52%、女子が8.19%と男女差が大きいことが分かった。また、調査期間中に視力検査を受けた児童生徒のうち、近視傾向があると判断された割合は、小1が1.02%、小2が1.54%、小3が2.38%、小4が3.19%、小5が4.04%、小6が5.19%と、学年が進むほど割合が増え、6年生の割合は、男子が6.04%、女子が5.19%と男女差が大きいことが分かった。

調査の結果、近視児童生徒の割合は、小1が3.79%、小2が4.38%、小3が5.19%、小4が6.04%、小5が7.04%、小6が8.19%と、学年が進むほど割合が増え、6年生の割合は、男子が9.52%、女子が8.19%と男女差が大きいことが分かった。

調査の結果、近視児童生徒の割合は、小1が3.79%、小2が4.38%、小3が5.19%、小4が6.04%、小5が7.04%、小6が8.19%と、学年が進むほど割合が増え、6年生の割合は、男子が9.52%、女子が8.19%と男女差が大きいことが分かった。

### (おうちのかたへ) ☆『水泳カード』についてのお願い

水温も気温も上がり、水泳ができる日が多くなってきました。朝の健康観察カードと同様、水泳カード持参について、ご協力ありがとうございます。安全に水泳指導をおこなうために、保護者の方の記入漏れがないようにご協力ください。押印またはサインもよろしくお願ひいたします。

※食中毒警報が県内全域に発令されています。ていねいな手洗いに心がけましょう!

