



令和7年12月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!

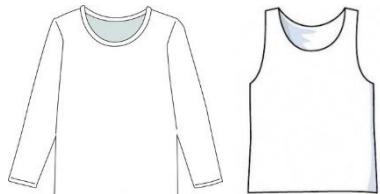


早いもので今年も残り1か月になりました。みなさん体調は大丈夫ですか？先月あたりから市内でインフルエンザの流行がみられます。高向小学校でも1年生と5年生で学年閉鎖を行いました。冷え込みが厳しくなっていますが、換気をして、こまめに手洗い・うがいをしましょう。心も体も元気に2学期を締めくくりたいですね。



ふゆ ふくどう 冬の服装のポイント

① 下着を着る



下着は汗を吸い取ってくれます。冬でも運動すると汗をかきますが、下着が汗を吸い取ってくれるおかげで体が冷えません。冬は、長そでの保温性のあるものがおすすめです。

② 重ね着をする



重ね着をすると、服と服の間に暖かい空気の層ができる。①下着、②薄い長そで（長そでTシャツ等）、③厚い長そで（セーターやパーカー等）と重ねましょう。

③ ぶあつい上着は室内では脱ぐ



ぶあつい上着は、寒い風から体を守るためのものです。外では上着を着て、室内では脱ぐと、どこでも同じぐらいの温かさで過ごせます。教室に入ったら上着は脱ぎましょう。

④ 「3つの首」を温める



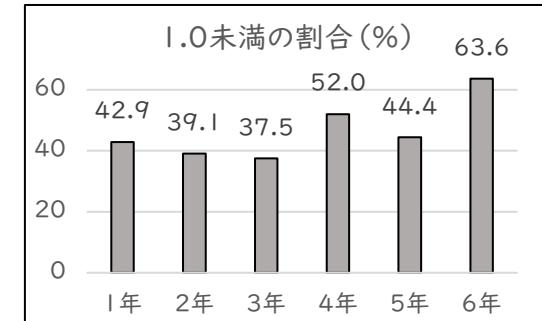
首・手首・足首には、太い血管が通っているため、ここを温めると全身が温まります。マフラーは登下校時に、5本指の手袋は登下校時と外遊びの時に着けてもいいですよ。

保護者の方へ 子どもたちの目を守るために

文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の子どもの割合は増加傾向にあります。本校の4月の視力検査の結果は右のグラフの通りです。

（眼鏡を使用している児童は矯正視力を測定しています。）

視力が1.0未満の子どものすべてが近視であるとは限りませんが、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わかってきているそうです。



★近視の将来の病気との関連

近視度数	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視	2倍	2倍	3倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍
強度近視	5倍	3倍	13倍

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。

→近視の程度が強いと、将来高度視力障害となる重篤な目の病気になりやすい

★視力低下や近視の予防にできること

近視は、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、近年の近視の増加は環境による影響が大きいと考えられています。

遺伝要因

親に近視があるか

環境要因

- ・屋外時間（外遊び）が少ない
- ・近くを見る作業の増加

・外で過ごす時間を増やす

近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすとよいことがわかっています。

- ・近くを見る作業（読書やタブレット）では注意する
 - ・少なくとも30cm以上目を離して作業する。
 - ・30分に一度は遠くを見て、作業を連続しない。

参考：“目を守るために”.文部科学省

“気を付けよう！子どもの近視”.公益社団法人 日本眼科医会

10月末に視力検査を行い、受診が必要なお子様には視力検査結果のお知らせをお渡ししています。早めの受診をおすすめいたします。