



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！

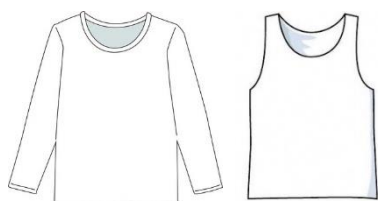


はや 早いもので今年も残り1か月になりました。みなさん体調は
だいじょうぶ 大丈夫ですか？先月あたりから市内でインフルエンザの流行がみら
れます。高向小学校でも1年生と5年生で学年閉鎖を行いました。
ひ 冷え込みが厳しくなっていますが、かんき 換気をして、こまめに手洗い・うが
いをしましょう。こころ 心も からだ 体も元気に2学期を締めくくりたいですね。



ぽかぽかあたたかい♪ 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
空気の層ができます。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、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を過
せません。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

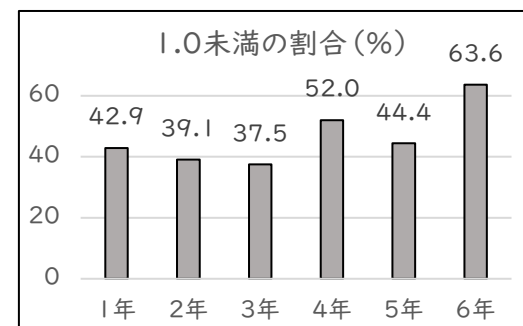


首・手首・足首には、太い血管が通っている
ため、ここを温めると全身が温まります。マフ
ラーは登下校時に、5本指の手袋は登下校時
と外遊びの時に着けてもいいですよ。

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	後囊下白内障	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
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。