てつなぎ

保健だより

いつまでも暑い日が続き、夏の終わりが感じられない日々です。暑さで自律神経の働きが乱れて、体調を崩しやすいので注意してください。

また急に涼しくなった時は、体が冷えてしまうので上着などで体温調整をしましょう。

今月は全園児健診と子どもの視力低下ついてお知らせします。

秋の全園児健康診断のお知らせ

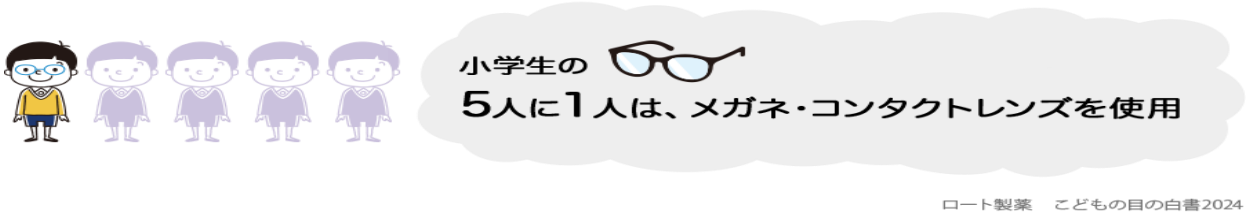
10月27日（月）　13：00～

園医の武井先生が全園児の健康診断を行います。
お休みでも、健診だけ受けに登園することもできます。事前に連絡帳にてお知らせください。

子どもの視力低下･近視が増えている

子どもの近視が近年増加しており、屋外活動の減少、スマートフォンやタブレットの使用といった生活環境が大きくかかわっていると言われています。

外遊びをあまりしない、近くを見る作業が多い子どもは近視になりやすいので要注意。また親が近視だと、子どもも近視になりやすいと言われています。予防と適切なケアが求められる時代になっています。



子どもの視力の低下は身近な健康課題となっています。小学生の子どもを持つ親に調査したところ裸眼視力 1.0 未満の小学生は３人に１人以上。

５人に１人は、メガネやコンタクトレンズを使用しており、その７割は近視用です。子どもたち自身も「授業中黒板が見えにくい」「目が疲れる」「姿勢が悪くなる」など生活に影響があると答えました。（2024 年ロート製薬調べ）

さらに、2017 年に慶応大学の近視研究チームが東京都内の小中学校で近視の有病率を

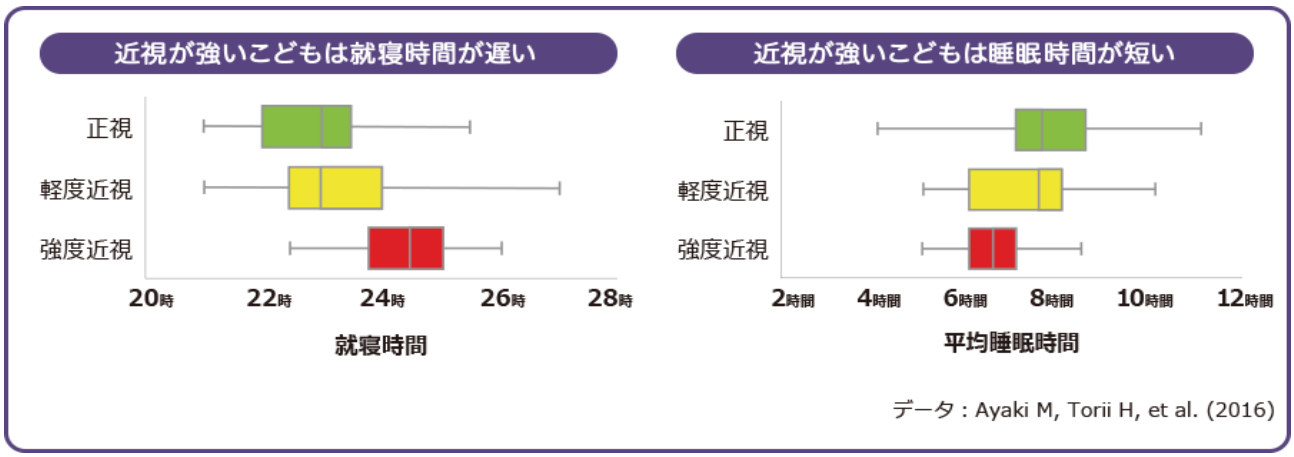
調査したところ、小学校で 76.5%、中学生で 94.9%という結果に。
驚くべきことに、この調査では小学校 1 年生の時点ですでに 6 割の子どもが近視でした。
近視の増加と早期発症が大きな課題となっています。

こんな子どもは
近視になりやすい

詳しい情報は
右の QR コードから

- 外遊びをあまりしない
- スマートフォンやゲームを1時間以上続けてやる
- 学校の休み時間は、教室にいることが多い
- 親が近視
- 寝る時間がおそい
- 睡眠時間がみじかい
- 30cm以内の距離で本を読む

慶応大学病院など日本の 6 か所の眼科医療機関に来院した患者を対象に、睡眠と近視の関係を分析。強度近視の子ども（10～19 歳）は、近視でない子どもに比べて就寝時間が遅く、また睡眠時間が短いことがわかります。



保育園でもメガネをかける子どもが増えています。視力が完成していないこの時期のメガネは、近視矯正用のメガネの他に医師が処方する治療用メガネをかけることもあります。目は一生使うもの、生活習慣と視力の関係を知って大切にしていきましょう。

9 月の様子

今月は 0.1 才児で嘔吐・下痢の流行がありましたが、長引くことなく収束しています。また、0 才児では RS ウイルスのお子さんが出ており、他の 0.1 才児でも RS ウイルス様の症状のお子さんが多かったです。これから厳しい夏の暑さも少し落ち着いてくると、朝晩の寒暖差で体調を崩しがちですので、上着や寝具の掛物などで調整していきましょう。

（山﨑　弘美）