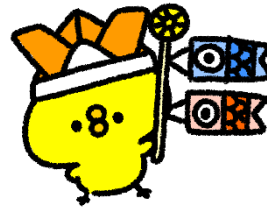


# 5月 保健だより

令和6年5月  
幸手市立八代小学校  
保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね、でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせずに休むようにしましょう。



## 発育測定結果



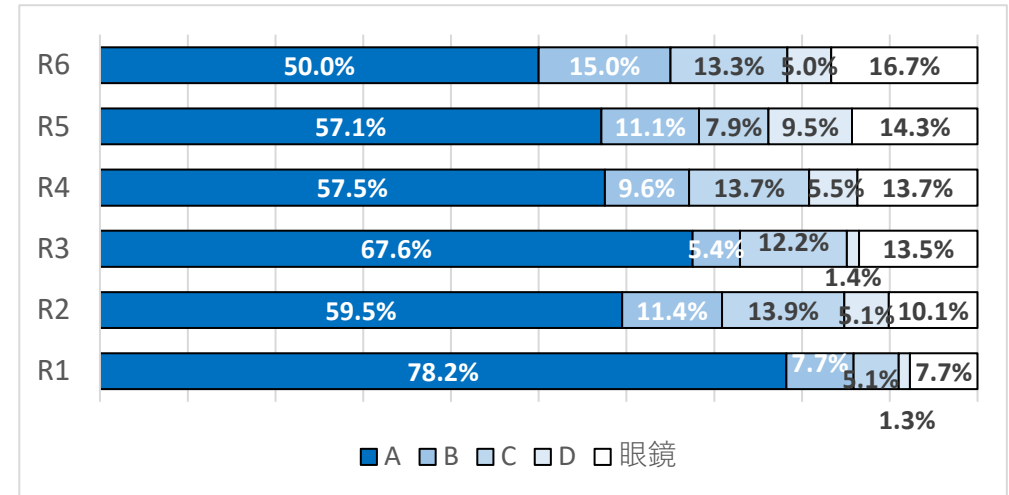
4月に実施した発育測定(身長、体重)の結果です。各学年、男女別の平均値です。皆さんは今年の自分と比べてどのくらい成長しましたか？

※( )の値は令和4年度の全国平均です。※1年女子は1名のため本校平均値は出しません。

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	117.4 (117.0)	---- (116.0)	123.0 (122.9)	122.6 (122.0)	133.7 (128.5)	126.5 (128.1)
体重 (kg)	22.1 (21.8)	---- (21.3)	27.3 (24.6)	28.5 (24.0)	36.6 (28.0)	24.8 (27.3)
	4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	130.3 (133.9)	134.5 (134.5)	144.5 (139.7)	138.7 (141.4)	147.7 (146.1)	148.4 (147.9)
体重 (kg)	29.1 (31.5)	36.9 (31.1)	41.1 (35.7)	35.0 (35.5)	40.6 (40.0)	41.4 (40.5)

5月も各種健康診断が予定されています。健診等で医療の必要があると診断された児童へは、結果とともに受診のおすすめをしています。受診のおすすめを受け取った方は、できるだけ早くに医療機関での受診のお願いいたします。ただし、学校での健診・検査はあくまでも「スクリーニング」ですので、ご承知おきください。また、すべての健診が終わった7月ごろに健診結果の一覧を記載した「健康カード」を配付します。

## 視力検査結果の推移



本校の視力検査結果の推移です。今年度は視力 A (1.0 以上) の児童が50%になってしまいました。矯正視力(眼鏡使用)はコロナ禍前の R1 年度と比較すると、2倍以上に増加しています。視力低下の一番の原因は長時間の近作業といわれています。基本的な予防方法は、**対象物を30cm以上離して、20分に1回、20秒以上遠くを眺める**ことです。

近年、国を挙げて近視対策に乗り出している国が出てきています。その一つとして、シンガポールの取組を紹介します。

※NHK健康チャンネルより

シンガポールとシドニーに住む6~7歳の子どもたちを比較したところ、シドニーの子どもたちでは近視の割合が約3%だったのに対し、シンガポールの子どもたちでは約29%と、10倍近い差がありました。どちらも中国系の子どもたちで、両親の近視の割合もほとんど同じ。つまり、人種や遺伝的な差はなく、差があったのは、学校以外での「屋外活動の時間」でした。シドニーの子どもたちは、週に14時間(1日平均2時間)屋外で過ごしていたのに対し、シンガポールの子どもたちは、週にわずか3時間(1日平均約25分)しか屋外で過ごしていませんでした。この報告に衝撃を受けたシンガポール政府は、子どもを持つ親に呼びかけて、週末に公園で遊ぶことを推奨し、公園で遊ぶとおもちゃや景品がもらえるなどのキャンペーンやイベントを企画して、子どもたちの近視を減らそうと取り組んでいます。その他にも、中国では、屋内にいても太陽光を浴びられるよう、ガラス張りの天井の校舎を建築するプロジェクトや、これまで昼寝に当てていた昼休みの時間を屋外活動に変更したり、近視をテーマにした絵本を無料配布したりするなど、国を挙げて近視予防に取り組んでいるということです。

残念ながら、日本では国を挙げてのこのような取組はありません。子どもたちが外で運動したり、木陰で音楽を聴いたり、公園でお弁当を食べたりと、外で過ごす時間が確保できるようにご家庭でも工夫してみてください。

