

令和８年１０月２日
東広島市立風早小学校
保健室　大城　史恵

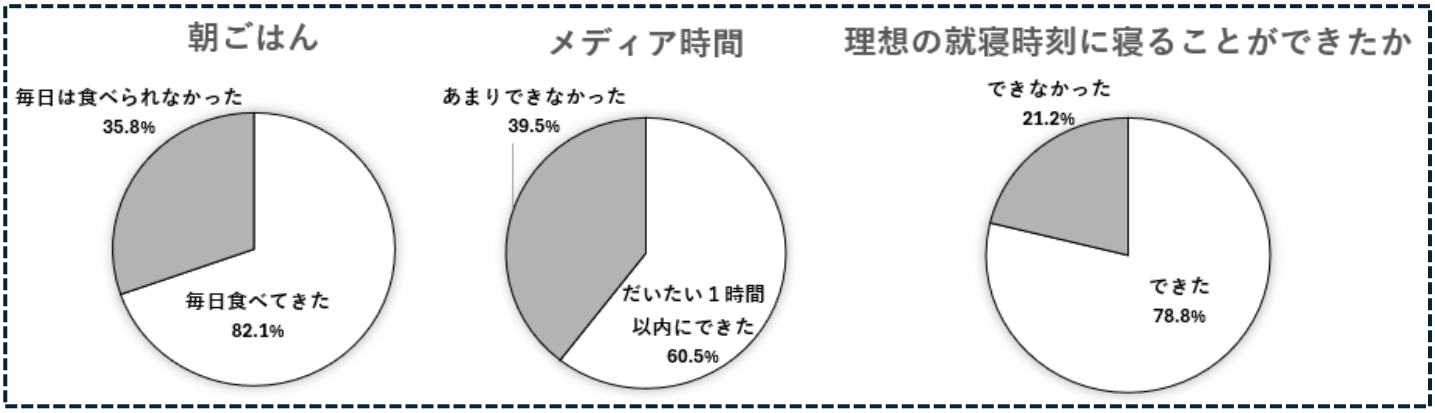
空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいためです。しかし、スマホの画面の光は、至近距離で目に直接届くため、刺激が強く、目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたいときは、スマホをオフにして月を眺めてみませんか？

第1回生活リズムの取組結果報告！

8月31日から9月4日までの5日間、「生活リズム週間」に取り組みました。

今年度は取組方法を見直し、これまでのように子どもたちが自由に目標を決めるのではなく、発達段階に応じた望ましい生活習慣を知り、それを実践することを目的に目標を設定しました。また、結果をレーダーチャートで表すことで、自分の生活習慣のどの部分に課題があるのかを視覚的に確認できるようにしました。

自分で目標を立てることは大切ですが、達成しやすい目標になりがちな面もあります。まずは、心身ともに健康に過ごすためにどのような生活習慣が望ましいのかを知ることが大切です。その上で、習い事や家庭の事情などで毎日実践することが難しい場合もありますが、できる日にはよりよい生活を意識して過ごそうとする気持ちにつながればと考えています。



【朝ごはん】

朝ごはんは毎日食べてきている児童が８割を超えていました。食べられなかった理由に、「朝、時間がなかった」や「食欲がなかった」などがありました。どちらにしても、朝早めに起きて、胃腸を動かすための１杯の水を習慣にすることで、少しでも食べてくることができると思います。

【メディア時間】

メディア時間は、全くなしというのは難しいかもしれませんが、１時間以内と時間を決めて、それを守るということが、これからメディアと上手に付き合うためにも大切です。１時間以内を守れた児童は６割でした。低学年は、73.1％でしたが、中・高学年は47.9％にとどまりました。

【就寝時刻】

就寝時刻の目標を達成した児童は、78.8％でした。低学年では、88.5％、中・高学年では６９％でした。

アンケートの結果や取組内容より、メディアの利用時間が長いほど、就寝時刻も遅くなる傾向が見られました。しかし、設定された目標に向かって、多くの児童が意識して取り組む姿もみられました。普段通りの生活習慣だったという人は、これを継続し、いつもよりしんどかったと思った人は、これをきっかけにできるところから改善していけるといいですね。



10月10日は「目の愛護デー」です。近年、子供の近視は増加傾向にあります。文部科学省が公表した令和7年度学校保健統計によると、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は、小学校で3割を超え、中学校では約6割、高等学校では約7割となっています。近視は見えにくくなるだけでなく、強い近視になると、将来、目の病気につながることもあります。

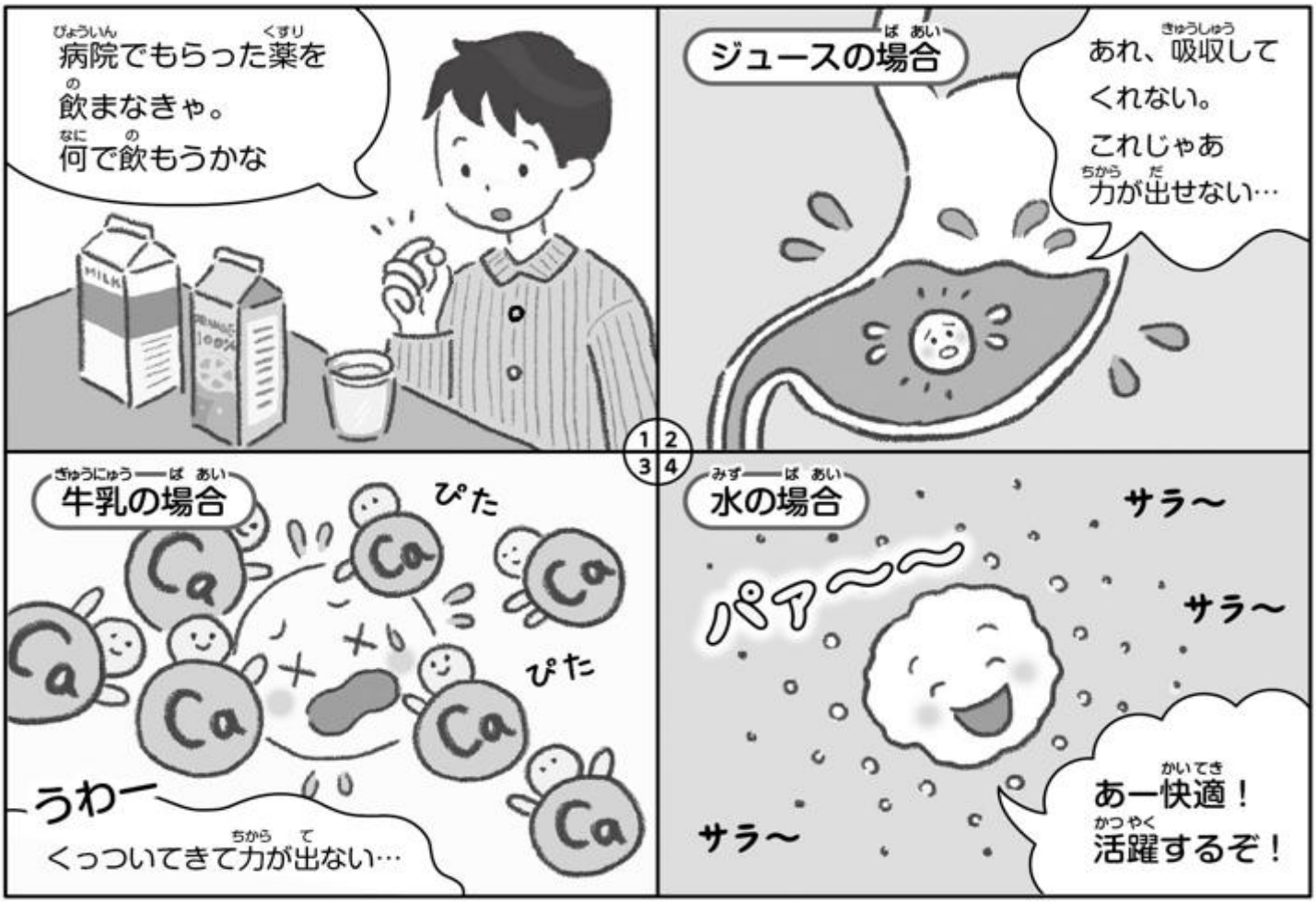
近視には遺伝的な要因もありますが、スマートフォンやタブレットの長時間使用、屋外で過ごす時間の減少など、生活環境も大きく影響すると言われています。

近視予防のためには、外遊びや運動など屋外で過ごす時間を増やし、読書やゲーム、タブレットの使用時には適度の休憩をとることが大切です。

また、近年は近視の進行を抑える治療も行われています。お子様の見え方が気になる場合は早めに眼科を受診し、相談してみましょう。

大切な目を守るため、ご家庭でも生活習慣を見直してみましょう。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲もう