

ほけんだより

～^{ひと}おうちの^{いっしょ}人と一緒によみましょう～



子どもたちの視力低下がすすんでいます

文部科学省の発表によると、2022年度の調査で裸眼視力が1.0未満の割合は小中高校生いずれの段階でも過去最多だったとのこと。この調査結果では、裸眼視力が1.0未満の小学生は37.8%、中学生は61.2%、高校生は71.5%で、学年が上がるほど悪化する傾向があったそうです。

高根小学校の視力検査の結果は裸眼視力が1.0未満の児童の割合は27.7%でしたが、メガネを日頃使用しているお子さんは学年が上がることに増えている傾向があります。



これらの結果から近視の子どもが多くいると言われています。
近視の子どもが多くなった理由として挙げられているのは大きく2つあります。

①屋外での活動がへったこと

太陽の光に多く含まれている「バイオレットライト」が近視の進行・発症をおさえるのに重要であるとわかってきました。1日2時間以上の屋外での活動が推奨されています。ですが、太陽の光を直接見ることはやってはいけません。また、直射日光の下にずっといる必要はなく、木陰などの屋外でも近視の進行をおさえる効果があると言われています。

②スマホやタブレット端末の使用の機会が増えたこと

成長期に近くのものを見続けることが一因となり、眼球の角膜から網膜までの「眼軸」の長さが伸びて近視になるのではないかと考えられているそうです。

手元で操作するスマホやタブレット端末は至近距離で長時間画面を凝視しやすく、近視の子どもたちが増えた可能性があります。

タブレットを使う時のやくそく

- タブレットを使う時は姿勢をよくして、画面から30cm以上離しましょう。
- 30分使用したら、画面から目を離して、20秒遠くを見よう。
- 寝る1時間前からは使用しないようにしよう。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がでます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。また、嘔吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。



汚物の処理方法

①使い捨てのマスクや手袋を着用します。

②塩素系漂白剤を薄め、消毒液を作ります。

【用意するもの】

- ・塩素系漂白剤・・・市販の塩素系漂白剤は次亜塩素酸ナトリウムが約5%含まれています。
- ・500mlペットボトル

【作り方】

- ①ペットボトルに500ml水を入れる。
- ②ペットボトルキャップ2杯分（約10ml）の塩素系漂白剤を溶かす。

※消毒液は濃度が低くなってしまいうので、作り置きせず、その都度つくります。

③ペーパータオルやいらない雑巾などで嘔吐物をふきとります。この時、広がらないように内側へふきとります。ふきとったらビニール袋に入れます。

④汚れた床などはペーパーで覆い、上から消毒薬をかけてしみこませます。10分ほど置いてからもう一度ふきとり、ビニール袋にいれます。

⑤汚れた衣類は汚物を取り除き、薄めた塩素系漂白剤に10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します。

⑥処理に使った手袋、マスク、嘔吐物が入ったビニール袋に汚物と同量の消毒液を入れ、しっかり口を縛り、ごみとして処理します。

⑦処理後は石けんで十分に手洗いし、うがいをします。

窓を開け、換気をよくして行ないます。処理後もしばらく換気を続けます。塩素系漂白剤は金属を腐食させるので、使用した後は水拭きするのがよいでしょう。