



太田市立世良田小学校
ほけんだより No.7
令和7年10月20日

長かった夏のような暑さが過ぎ去り、急激に朝晩の気温が下がってきました。季節の変わり目で体調を崩したり、またアレルギー症状が出たりしているお子さんもみられます。いよいよ運動会の練習も始まり、本番に向けて各学年熱が入ってきます。疲れて帰る日もあるかと思いますので、お家でしっかり疲れをとっていただけたらと思います。

.....感染症情報.....



インフルエンザ…10月に入り太田市内でも学級閉鎖をする学校が増えてきました。

群馬県内では1医療機関あたりの報告数が基準を上回り、「流行期」に入りました。

コロナウイルス感染症…10月も市内全体でコロナウイルス感染症でお休みしている児童生徒が多くみられています。学級閉鎖をする学校もありました。

本校でも、インフルエンザやマイコプラズマ感染症でお休みする児童がみられます。

こまめな手洗いや手指の消毒、咳エチケットなど、基本的な感染症対策を意識して予防に努めましょう。

群馬県は流行期に入りました！

インフルエンザワクチンのご検討を

例年、インフルエンザは12月頃から流行が始まり、1月～2月にピークを迎えます。インフルエンザにかかると、高熱や強い全身の倦怠感などでつらい思いをするだけでなく、学校を一定期間休まなければなりません。

インフルエンザワクチンは、「かかりにくくする」とともに、「重症化を防ぐ」という大切な役割があります。流行期を迎える前に、ご家庭でワクチン接種について検討し、早めに準備を進めましょう。



注射と経鼻からえらべます！



	注射不活化 ワクチン	経鼻弱毒 生ワクチン
接種方法	皮下注射	鼻腔内にスプレー
痛み	針を刺す痛みがある	ほとんどない
接種回数	生後6ヶ月～13歳未満 は通常2回	1シーズン1回
対象年齢	生後6ヶ月以上	2歳から18歳
効果の持続期間	約4～5ヶ月間	約6ヶ月～1年間

※経鼻ワクチンは注射に比べ、接種料金が高額となります。
詳細については、かかりつけ医にお問い合わせください。

近視の子どもが世界的に増加しています 日常の中で目にやさしい生活の意識を

近年、子どもの「近視」が世界的に増加しています。日本では令和6年の統計で、小学生の3人に1人が裸眼視力1.0未満(健康診断でいうB以下)ということがわかりました。近視は一度進行すると元に戻りません。将来、目の病気のリスクを高めないためにも、日常の対策が非常に重要です。

子どもの目を守る「4つの習慣」

1 こまめな休憩、遠くを見る習慣を

読書やゲーム・スマホなどは、30分に1回は、20秒以上遠くを見る休憩を入れましょう。



2 正しい姿勢で画面との距離を

ゲームやスマホなどの画面を見る時には、画面から30cm以上離して見ましょう。寝転んで画面をのぞき込んだりせず、背筋を伸ばしたい姿勢を心がけましょう。



3 1日2時間以上の屋外活動を

最新の研究では、太陽の光を浴びながら屋外で過ごすことが、近視の発症や進行を予防する効果が高いことがわかっています。1日2時間以上、意識的に外で活動する時間を確保しましょう。

4 たっぷり生活リズムを

睡眠不足は目の緊張を強め、視力低下の一因となります。早寝早起きを心がけ、目をしっかり休ませましょう。

見直そう！ 足を守る「靴のサイズ選び」

運動会も近づき、体を動かす機会が増えるこの季節。元気に安全に活動するためには、足を支える「靴」がとても大切です。お子さんの足は、まだ骨が柔らかく、足の成長や姿勢は靴に大きく影響を受けます。合わない靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、将来の足のトラブル（外反母趾や扁平足など）につながる危険性があります。この機会に、お子さんの靴のサイズが合っているか確認してみましょう。

①ジャストサイズを見極めよう！

靴の中敷き(インソール)を取り出し、その上にお子さんに立ってもらいます。つま先に1cm(大人の指1本分)のゆとりがあるのが理想です。



②かかとが硬い靴を選ぼう！

かかと部分がしっかりしていると、歩行時に足がブレるのを防ぎ、正しい姿勢を保ちやすくなります。かかとをギュッと押してみ、簡単に潰れないか確認しましょう。

③自分で調節できる靴を選ぼう！

走ったり跳ねたりしても、靴の中で足が動かないように固定できることが大切です。マジックテープや靴ひもで、甲の高さがしっかり調節できる靴を選びましょう。

