



令和7年10月7日
仰高小学校保健室

やっと涼しさを感じられるようになりました。何をするにも気持ちのいい季節になりましたが、朝晩は寒く感じる日も増えてきました。日々の気温をチェックして、服装や寝具などを調節して、風邪をひかずに、芸術の秋、運動の秋、食欲の秋を楽しんでいきたいですね。

学校保健委員会を開催しました

9月11日(木)に開催された学校保健委員会には、足元の悪い中にもかかわらず保護者の皆さまにご参加いただき、誠にありがとうございました。

校医である小林内科クリニックの小林先生、高田耳鼻咽喉科医院の高田先生より健康診断の結果について、現在のトピックについてお話いただきました。また、今回は、講師に成増厚生病院 児童思春期精神科病棟看護師荒井 朋子様をお迎えし、『子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」とは』というテーマで講演をしていただきました。講師の先生からは、子どもが困難な状況に直面したときに、それを乗り越える力＝「レジリエンス」について、具体的な事例を交えながらご紹介いただきました。レジリエンスは、生まれつきの性格だけでなく、周囲の関わり方や環境によって育まれるものであり、家庭や家族以外での温かい声かけや安心できる居場所づくりが大切であることを教えていただきました。また、親としては、子供の困難を取り除いてあげたくりますが、

PTG(心的外傷後成長)というものもあり、つらい出来事から意味や意義を見出すために、「もがく時間」も必要であるということも教えていただきました。

参加された保護者の方々からは、「自分も失敗させないような対応をしがちなので、これからは寄り添うことを大事に子供に接したい」「頭から否定せず寄り添った声掛けをしたい」といった感想が寄せられました。今後も、学校とご家庭が連携しながら、子どもたちの健やかな成長を支えていければと思います。

レジリエンスを育てる最初のステップ

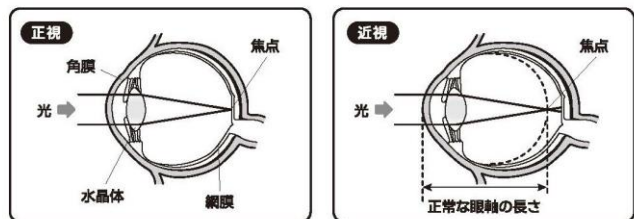
- 感情と向き合う力
「不安」を感じるから準備する。「うれしい」からまたやってみようと思う。
感情を理解してもらう➡相手への「信頼感」「自己肯定感」も育まれる。
- 失敗や困難は宝物
吉しくてつらい経験があるのは当たり前。そこからかけがえのないものが得られる。
- ネガティブ感情とポジティブ感情の理解
ネガティブ感情は生存本能。
ポジティブ感情は人間が成長し逆境を乗り越えるために必要な感情
- セルフコンパッション
「セルフ＝自分自身」「コンパッション＝慈しみ・思いやり」
頑張った自分も、頑張れなかった自分も認めること。

講師資料抜粋

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境(生活スタイル)による影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



小児インフルエンザ任意接種一部助成が始まりました

豊島区は、令和7年10月より、小児インフルエンザ任意接種の一部助成を開始しています。対象の方には、令和7年9月末以降、10月から接種できる予診票が送られていますので、ご確認ください。詳しくは豊島区 HP をご覧ください。【接種機関:令和7年10月1日～令和8年1月31日】

種類	年齢	助成額(注1)	回数
不活化インフルエンザ HA ワクチン:皮下注射	生後6か月～13歳未満	2,000円/回	2回
	13歳～15歳(中学生3年生) (中学3年生:平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)		1回
経鼻弱毒生インフルエンザ ワクチン:鼻腔内噴霧 (フルミスト点鼻液)	2歳～中学生3年生 (中学3年生:平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)	4,000円	1回

10月の予定

視力検査

2日(木)	2年生
3日(金)	1年生
6日(月)	6年生
7日(火)	4年生
8日(水)	3年生
10日(金)	5年生

10月9日(木)はみがき指導

～持ち物～

- ①手鏡 ②ポケットティッシュ ③ハンカチ
- ④コップ(給食後のはみがき用に持ってきていない児童)
- ⑤ビニール袋またはチャック付きビニール袋(指導用ハブラシ持ち帰り用)

10月18日～歯っぴ～2week

詳細は別紙で後日お知らせします。

仰高小の約半分は視力が1.0以下のお子さんです。東京都内の中でも近視率がとても高いことが課題です。近視のことを知って、家庭でも近視予防を意識してほしいと思います。学校でも11月に近視予防のイベントを行っていきます。詳細は11月号でお知らせします。

Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。

