

ほげんだより 10月

令和4年9月29日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

季節のかわりめです

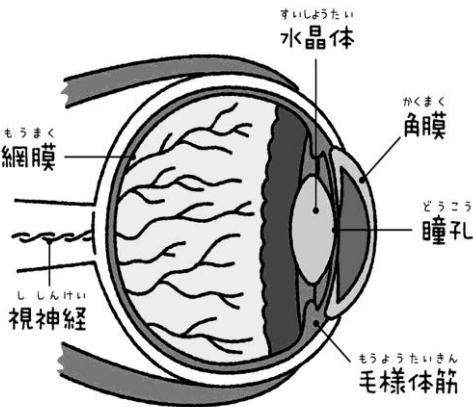


夏にくらべて、昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、暑さも少しずつ落ち着き、涼しさを感じられるようにもなりました。10月は「ころもがえ」の時期ですが、実際の服装も、半袖から長袖でかえたほうがいいかな・・・とみなさんも思っているかもしれません。これから、朝晩はひんやりと感じる日が増えてきます。一方で、お昼は急に気温が上がって暑く感じることもあるでしょう。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごし、天気や気温の情報をこまめにチェックしましょう。

10月10日は目の愛護デー 視力低下を防ぎながら、メディアと上手に付き合いましょう



視力が低下するメカニズム



みなさんの目は、近くを見るときと遠くを見るときでピントを合わせる機能があります。これは、目の中の毛様体筋という筋肉が水晶体というレンズの厚さを調整することでできています。

テレビやスマホ・メディアなどを使いすぎると、毛様体筋が疲れ、水晶体の厚さをうまく調整できなくなります。その結果、ピントが合わずにぼやけてしまうのです。

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。
- 好き嫌いせずに何でも食べる。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科を受診する。

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったときには下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買える薬もあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」と考えてはいないでしょうか。

病気やケガを治す、本来の体の力「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、より良い生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎることなく、上手につき合っていきたいものです。



薬の飲み方 OK&NG

<p>ジュースやお茶 牛乳などで飲むのはNG</p>	<p>みず 水かぬるま湯で飲む</p>	<p>錠剤やカプセル剤を 水なしで飲むのはNG</p>
--------------------------------	-------------------------	---------------------------------

保護者の方へ

○子どもの視力低下について

文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、小学校1年生で約4人に1人、小学校3年生で約3人に1人、小学校6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて、増加傾向にあるそうです。

視力低下は子どもの健康上の大きな課題となり、昨今のコロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習やご家庭での生活において、子どもがPCやタブレット・スマホといった ICT 機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。こうした状況を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」をぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取組や啓発を続けていきます。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

○色覚について

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校では配慮が望まれます。お子様の色の見え方などで、心配なことがありましたら、眼科を受診してください。また、眼科を受診されたときや、学校生活についてご相談されたいときは、学校までご連絡ください。