

保健だより



10月号①

守口市立梶小学校
保健室
2022年10月11日(火)

保護者向け NO.7

厳しい残暑が落ちていくかと思っていると、急に朝晩の冷え込みが強くなり、寒暖差で体調を崩しがちです。季節の変わり目のこの時期、気候を気にしながら、こまめに衣服で調節できるよう、お子さんの健康管理をお願いします。

そして秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適な季節といわれています。「食欲の秋」・・・食べ物がおいしい時季でもありますね。今までの暑さの疲れを、さまざまな面からリフレッシュしたいものです。

目の愛護デー



め げんき

目の元気チェック

お子さんと一緒にチェックしてみてください！

1. 前髪は目にかかっていませんか？



●ちらつき現象(目の前にいつもすだれがかったような状態)により、ピントが合わせにくく目が疲れる原因になります。

2. 目を休ませる時間を作っていますか？



●疲れを取る方法
・遠くの景色を眺める
・原因になるものをやめる
・早く寝る

3. テレビやゲーム、スマホなどの使用にルールがありますか？



●ルールの例
・30分に1回は休憩
・1日2時間まで
・部屋を明るくする など

4. 食べ物の好き嫌いはありませんか？



●目によい食べ物
・ビタミンA=緑黄色野菜(細胞の新陳代謝)
・ビタミンC=果物(水晶体の透明度を保つ)
・ビタミンB群=レバー、魚

5. 見えにくいと感じたことはありませんか？



●我慢しすぎると
・視力が落ちる
・目が疲れる
・頭痛や肩こりが起こる
・気分が悪くなる

6. めがねやコンタクトを使っている人は、眼科で定期的にみてもらっていますか？



●白頃からチェック
・視力に変化はないか
・フレームのゆがみ
・レンズの傷や汚れ

視力低下 早期発見のカギは 保護者の方の観察です！

①何度注意しても画面に近づく、近づけて見る



②目を細めたり、眉間を狭めたりしてものを見る



③頭を傾けたり、横にしたりしてものを見る



④片目で物を見ようとする



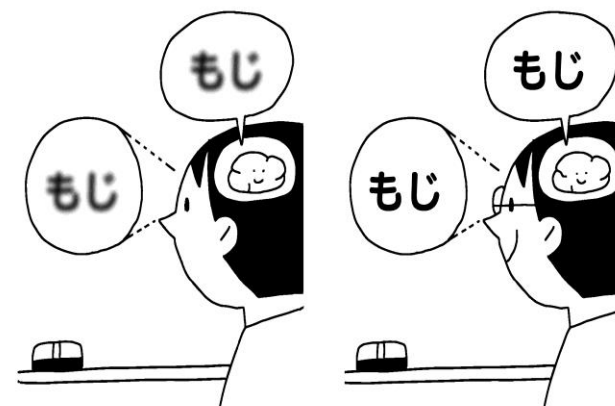
⑤本の行を飛ばす、同じ行を繰り返し読むようになった



上記のように、気になることがあればお知らせください。
(続くようであれば、眼科の受診をおすすめします)

めがねの役割

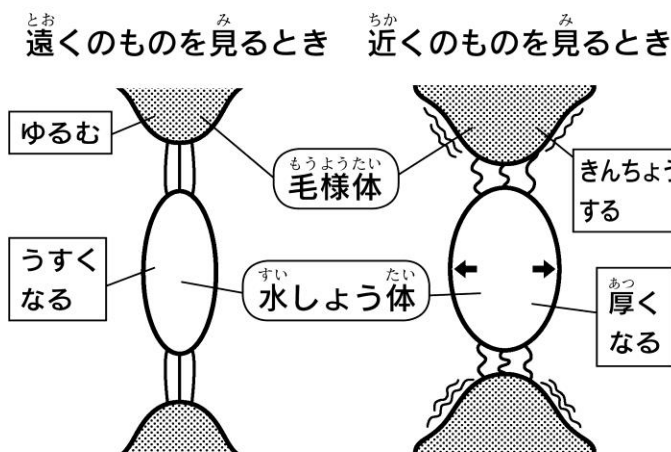
目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。めがねをかけてきちんと「見える」ようにしましょう。



近くのものを見るときと遠くのものを見るときのちがい

目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水しょう体の厚さを調節することで、私たちはものはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水しょう体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、きん張して水しょう体をふくらませてピントを合わせます。

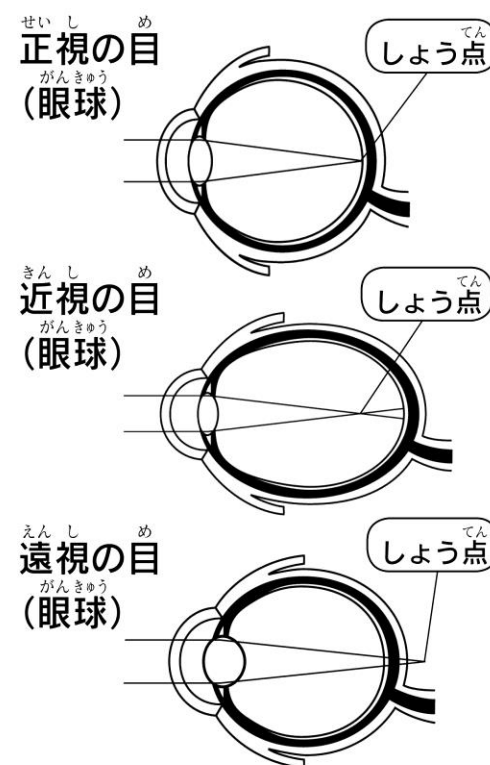


「近視」と「遠視」

近視は、近くのものを見るときにはピント（しょう点）が合いやすく問題ありませんが、遠くのものを見るときはもうまくより前でしょう点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

遠視は、ものを見るときにしょう点がもうまくより後ろに結ばれてしまう状態で、近くを見るときも遠くを見るときも常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていてもつかれやすく集中力がもたないことがあります。

遠視の場合は遠視用のめがねをかけて、目の負担を減らしましょう。



コロナ禍において、子どもの近視が増えているとニュースや新聞記事などで見かけたことがあるかもしれません。近視は、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といわれています。大切な目を健康に保つために、“部屋の明るさ”、“ゲームやスマホの使用時間”、“睡眠時間”などに、日頃から気をつけてほしいと思います。



1. 「おなかいたい」「きもちわるい」が増えました

涼しくなってきたからか、腹痛で来室する児童が増えてきました。「さむい」「ひえた」と湯たんぽを抱えて教室に戻っていく姿も…。なぜから胃腸症状が出てるようなケースもみられます。消化の良いものを摂るようにし、体調が悪いときは無理せずにゆっくり休養し、長引くまたは症状が強い場合は医療機関を受診するようにしてください。



2. 休み明けの体調不良が気になります

月曜日や連休明けに、体調不良が多く見られます。話を聞いていると、就寝時間が遅いなど、生活リズムの乱れが関係しているのでは？ということが結構あります。「早寝・早起き・朝ごはん」+排便習慣を身につけ、休日でもできるだけリズムが崩れないよう注意してください。



3. 発育測定について

先週、発育測定を行いました。そこで少し気になったのが体重。4月の測定時より減っていた児童が数名いました。暑さで食欲が落ちていたりしたのかもしれませんが、ご家庭でも身長や体重の増減を確認して、何か気になったことがありましたら、お伝えいただけたらと思います。



4. 健康診断の未受検、受診勧告について

1学期に実施した健康診断において、未受検のまま、また受診勧告を受けてまだ治療を受けていない場合は、速やかに医療機関を受診していただき、結果の用紙を提出してください。用紙を紛失したなど、何かありましたら、担任または養護教諭までご連絡をお願いいたします。

