



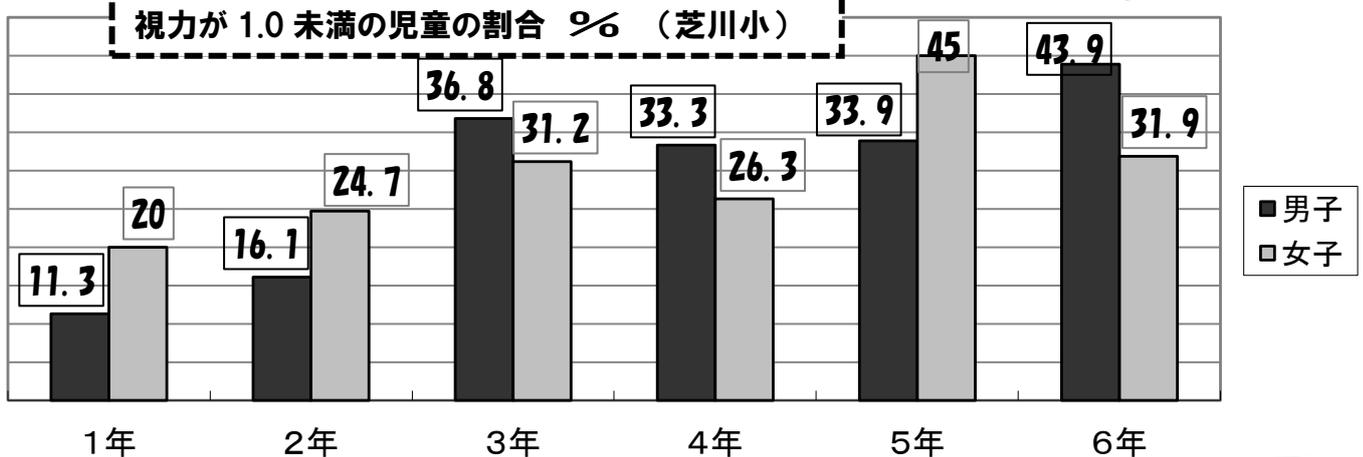
# ほけんだより 10月

令和5年10月 芝川小保健室



とても暑かった夏が終わり、すっかり秋めいてきました。この時期は、昼間は暑い日もあるのに朝晩は寒く、気温の変化が激しくなります。そのため体調をくずしやすい時期でもあります。衣服の調節を上手に行い、健康管理をしっかりしていきましょう。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう



教室の黒板の字がぼやけて見にくいと感じたら、いつでも視力検査に保健室へ来てください。視力低下に早く気づき目を守る生活を心がけることが大切です。眼科で視力低下の原因を調べてもらうこともできます。

## ～ 知っておきたい目の知識！ ～

### 近視になると将来どのような影響があるの？

メガネをかければ視力は出るので、近視は今まであまり問題視されていませんでした。しかし近視は将来、緑内障をはじめ目の病気にかかるリスクを高めることがわかってきました。良好な視力や視野を一生維持するため、近視にならないこと、進行させないことがとても大切です。

### ふだんの生活で気をつけることは？

最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果があることがわかりました。近視の予防のために、1日2時間は外で日光を浴びるとよいそうです。また、近くを見る時は30cm以上離し、30分に一度は遠くを眺めるのも予防になります。寝る一時間前からはスマホを見ないなど、目に負担をかけない生活を送ることが大切です。

## 視力低下がわかった時はどうすればいい？

いきなりメガネ店に行き、必要以上に強い度数のメガネを作ってしまうと逆に近視が進行することがあります。眼科で処方箋をもらってからメガネを作りもう一度眼科で確認してもらいましょう。近視ではなく、他の病気やストレスによって視力が低下することもあるので、眼科で診察を受けましょう。

## 近視以外で、子どもの目に多い病気は？

代表的なもので弱視と斜視があります。特に視力の成長が止まってしまう弱視は、片方の目がよく見えていない場合、本人も気づかないことがあります。低学年までにきちんと治療すれば視力は成長します。健診で早期発見をすることが大切です。

## まばたきが大切！

私たちは目が乾き始めると、角膜(黒目)の知覚神経が反応して、まばたきをします。人は1分間に21回のまばたきをしますが、勉強や読書、ゲームなど何かに集中するとまばたきの回数が減少し、目の表面が乾きドライアイになります。ドライアイになると、角膜が傷つきやすくなり雑菌を洗い流す作用も落ちるので目の炎症を招くことがあります。意識的にまばたきをしましょう。

## 気をつけて！スマホ・タブレットのブルーライト

夜間にメディア機器などからのブルーライトをたくさん浴び続けると、眠りを誘うホルモンの分泌量がおさえられて、寝つきが悪くなる、眠りが浅くなる、朝起きてても疲れがとれないなど、睡眠障害や気分障害が現れます。とくに注目すべきなのが、「目の水晶体は若いとき(子ども)ほどブルーライトを透過しやすく、その影響を受けやすい」と言われる点です。寝る前には、スマホやタブレットなどの使用を控え、強い光刺激を浴びることのないよう気をつけてください。



# ～8020歯の健康教室がありました～

9月12日の「8020歯の健康教室」では、1年生から3年生までの児童が歯科衛生士さんの指導のもと、むし歯について、歯みがきの大切さ、歯みがきの方法等を楽しく学びました。 ☆保護者の感想

☆家ではなかなか歯について考えたり、学んだりすることがないので、今回親子で一緒に学ぶことができ良かったです。

家でも話題にします。

☆大きな模型を使うことで、歯ブラシの持ち方、あて方、動かし方等がとてもよくわかりました。

つっこみがき、3面みがきを仕上げみがきで取り入れます。

☆2年生なのでもう仕上げみがきはもうしていなかったのですが、まだ必要であることを知りました。

ブラークの映像は衝撃的で自分自身ももっといねいにみがこうという意識が高くなりました。親子で参加してとても良かったです。



また、9月7日の学校保健委員会では、学校歯科医の井上先生から歯について貴重な講演をきくことができました。参加していただいた保護者の皆さんありがとうございました。

☆メタボリックシンドロームと歯周病の関係についてのお話が興味深かったです。自身もですが、子どもの歯みがきの仕上げをこれからもしっかりやっっていこうと思いました。

☆歯周病という言葉はよく聞きますが、歯みがきをしていれば大丈夫と軽い気持ちでいました。

しかし歯周病は歯がなくなるだけでなく全身に影響がある病気だと知りました。これをきっかけに家族で正しい知識を持ち、歯みがきや食生活の見直しをしたいと思います。

