



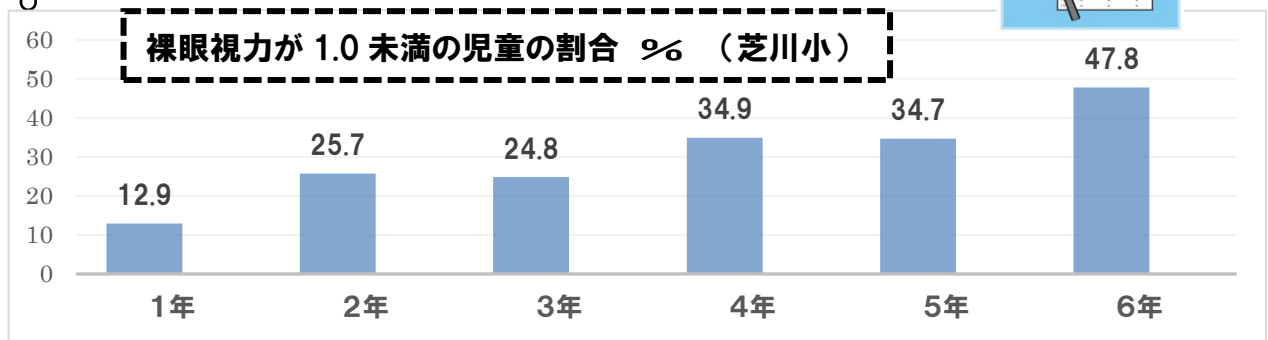
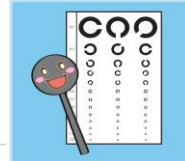
ほけんだより 10月

令和6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、睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



学年が上がるにつれて増えています。大切なことは、視力低下に早く気づき目を守る生活を心がけること。一時的な目の疲労や目の疾患のために視力が低下している場合もあるので、受診して検査することが大切です！

～ 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、子どもに多い目の病気は？

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分間に約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。



睡眠不足の子が最近目立ちます！～睡眠時間はこれ位必要です～

- ◎**低学年では10時間前後**です。この時期の睡眠は特に大切で、体の成長や疲労の回復、病気への抵抗力、感情の整理に大きく影響します。**成長ホルモンの分泌に正比例して背が伸びます。**
- ◎**高学年は9時間前後**です。**一生のうちで最も多くの成長ホルモンが分泌されます。**睡眠不足は、背を伸ばすチャンスを無駄にしてしまうこととなります。記憶の固定をし、学力にも大きく影響します。

『おとなに近づく体と心』について学習しました

館岩自然の教室を前に、5年生で「おとなに近づく体と心」について養護教諭が授業を行いました。月経や射精のこと、具体的な手当ての方法やエチケットが主な内容です。また、思春期の体や心の変化は大人へと成長している証であり、肯定的にとらえられるよう、相手を思いやることの大切さについても伝えました。

思春期の子どもが男女の体や性に興味をもつのは発達の自然的なことです。現在はスマホやタブレットなど調べる媒体が豊富にあり、自分で調べ、たどりつくものが必ずしも正しい知識や情報とは限りません。(むしろ間違っていたり危険が近くにあったりすることも…)。情報過多の時代、家庭と学校が協力し合って、子どもたちが正しい知識を得られるようサポートしていきたいですね。気になることは、いつでも保健室にご相談ください。

