

ほけんだより

令和5年10月号
高岡市立野村小学校

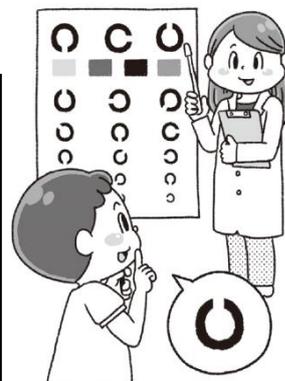
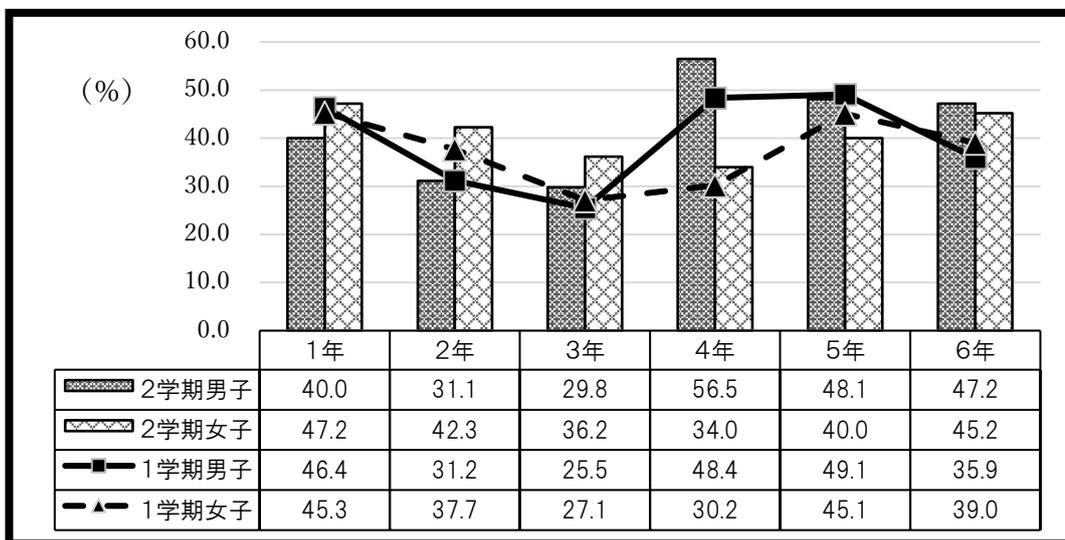
厳しい残暑が続きましたが、少しずつ秋の深まりを感じる季節になってきました。気温差が大きいこの時期は、体の調節機能や免疫力が下がり、風邪をひきやすくなってしまいます。生活習慣を整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



大切な目を守ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは日々の生活の中で、目から入ってくる情報に多く頼っています。目の大切さについて考え、労わる機会になるとよいですね。

○視力（裸眼視力 1.0 未満の児童の割合）



眼科受診率
(1学期)

50.4%

1学期と2学期の視力測定の結果を比較すると、4つの学年で視力 1.0 未満が増加していました。子供の視力は短期間でも変化することがあります。視力相談カードをもらった人は早めに受診をしましょう。定期的に受診することで、適切な治療や矯正を続けることができます。

近視になったらなぜ困るの？



近視になっても、眼鏡やコンタクトに頼ればよいから大丈夫と思っている人はいませんか。子供の近視は将来、緑内障や網膜剥離等の目の病気になる確率が高いと言われています。これらは進行すると失明する可能性がある病気です。近視がない人に比べ、強度の近視の人はそのリスクが10倍近くにもなります。近視は低年齢であるほど進行しやすいこともわかっています。近視を防ぐことは将来の健康にも関わってくるのですね。

★近視予防には「外遊び」を！

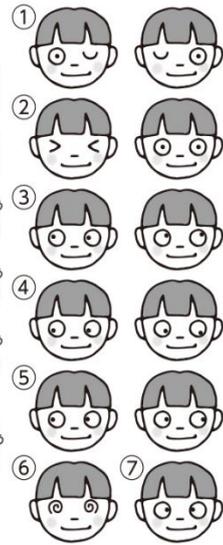
日光に当たる外遊びの時間が少ない子供は、外遊びの多い子供に比べて近視になりやすいことが分かってきました。近視は遺伝だけではなく、「近くを見て行う作業の時間が長い」「外遊びの時間が短い」等の生活習慣とも深い関わりがあるようです。外遊びは直射日光ではなく、日陰でも十分効果があるそうです。無理なく外で遊びましょう。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まっています。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



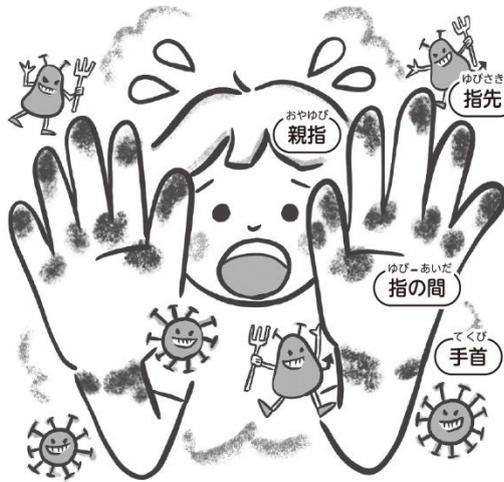
point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月15日は 世界 手洗いの日

手洗いは自分でできる感染症対策としてとても有効です。最近では季節を問わず様々な感染症が流行していますが、やはり気温が低くなり空気が乾燥するこれからの季節は、より一層感染症対策をしていく必要があります。学校や家庭でしっかりと手洗いができているか確認しましょう。

きれいな
手になってる?

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。



持っているかな?



清潔なハンカチ

保健室に来た児童に「ハンカチある?」と聞くと「・・・」ということが時々あります。手洗いのあとに清潔なハンカチで手を拭くことができるように、毎日忘れずにハンカチを持っておきましょう。

手を洗うタイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



朝 昼 晩 の

気温差に注意!

その日の気温や体調に合わせて、
衣服の調整をしましょう。

