

ほけんだよん 10月

宇都宮市立平石北小学校
令和3年10月4日
NO. 6

もうすぐ運動会。体育館や校庭からは、運動会の練習を頑張っているみなさんの声や音楽が聞こえてきます。本番当日にどのような走りや演技を見せてくれるのか楽しみです。体調管理をし、万全な状態で当日を迎えられるようにしましょう。



《 2学期健康診断のお知らせ 》

日時	対象	内容
10/20 (水)	4~6年生	身体計測 (身長/体重)
10/21 (木)	1~3年生	視力検査

~視力検査について~

感染症予防のため、自分のハンカチで目を隠して実施します。
清潔なハンカチを忘れずに持ってきてましよう。



《 目を大切にしよう 》

新型コロナウイルスの影響で、家で過ごす機会が増えました。それにより、スマホやゲームの時間が大きく増えた人はいませんか。学校では1人1台パソコンが配布され、デジタル機器がより身近なものになりました。正しくルールを守って使うことで大切な目を守りましょう。



	1990年	2020年
視力1.0 (A) 未満	約 21%	約 37.5%

この表は全国の小学生の健康診断結果です。30年前に比べて視力が低下している小学生が増えていることが分かります。

★ I T 眼 症 とは…

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって起こる体の不調のことをいいます。

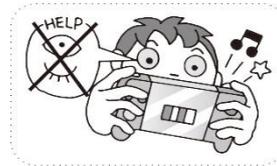
◎チェックしてみよう

- ピントが合いづらい
- 目が乾く
- 二重に見える
- 目や周りが痛い、重い
- まぶしく感じる
- 目がうるむ

これらは I T 眼 症 の 症 状 です。

他頭痛・肩こり・イライラ・眠れないなど

★まばたきの数は…



ふえる？

へる？

画面を一生懸命見ているとまばたきの回数は減ってしまいます。普通なら1分間に15~20回するまばたきですが、ほとんどしなくなる人もいます。そのため、目が乾いてしまい、ドライアイの原因となります。

★視力低下・ I T 眼 症 を防 ぐ に は…

ポイント 1
30 cm 以上はなす！

ポイント 2
いすに深く座り足をつける！



ポイント 3
部屋は明るく！

ポイント 4
時間を決めておく！

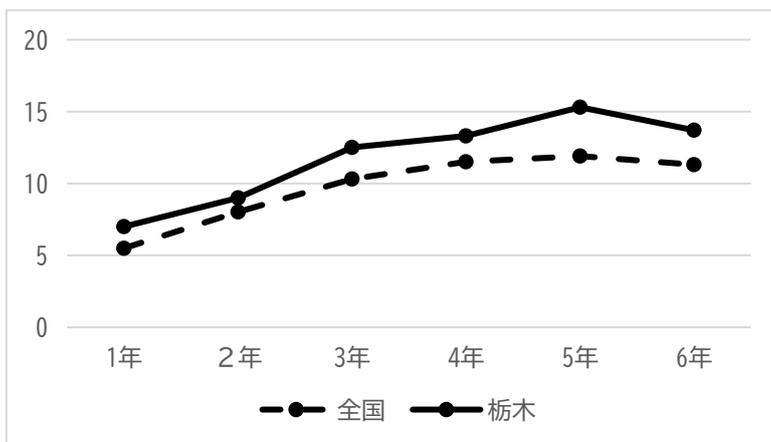
★ 健康票をお返しします

今月の健康診断終了後、健康票に結果を記録し、各ご家庭へ返却いたします。結果をご確認いただき、表紙の2学期の欄に押印のうえ担任までお戻しください。なお、6年生につきましては、小学校最後の検診のため、学校には返却せず、そのままお持ちください。

また、視力検査の結果は、春の結果よりも視力が低下したお子様へのみ、治療勧告書を配付する予定です。結果を確認のうえ、病院の受診をお願い致します。

★ 栃木県の肥満傾向率は？

文部科学省では学校における児童の発育及び健康の状態を明らかにするため、学校保健統計調査を実施しています。今回はその結果について肥満傾向児の出現率に焦点をあてて紹介します。



左図より、栃木県の肥満傾向児の出現率は全学年で全国平均を上回っており、子供の肥満傾向が常態化していることが分かります。

ちなみに本校では、全国平均と比べて大きく上回っている学年と、下回っている学年とで二極化となっています。

※肥満傾向児とは肥満度が20%以上の者。

◎なぜ肥満になるの？



食事から体にエネルギーを取り入れる



エネルギーにならずに余った分が脂肪に変わり、皮下や内臓へ

肥満は高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の温床となりやすく、特に高度化するほど、また、肥満の継続期間が長いほど治療が難しく、発症の危険が高まります。このため、肥満予防が極めて重要です。

《気を付けたい食事方法》

- ① 2回食
→食事を抜くと胃腸の働きが静止・糖質や脂肪の吸収が早くなり、次の食事で食べ過ぎてしまう。
- ② 夜食
→睡眠中はエネルギーの消費は止まるが、胃腸の消化・吸収の働きは止まらないため、太りやすくなる。
- ③ 早食い
→満腹感を感じる前に食べきってしまうため、食べ過ぎてしまう。

★ 県内のアレルギー診療について

アレルギー疾患対策の一環として、県内においてアレルギー診療が可能な病院・診療所について、県ホームページに掲載されました。必要に応じてぜひご利用ください。

栃木県 アレルギー



- ・喘息 ・食物アレルギー ・アトピー性皮膚炎
 - ・食物経口負荷試験 ・アレルギー免疫療法
- などの診療できる病院を検索できます。



<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/aiergy/301030.html>