



ほけんだより 11月号

海道小 保健室 R6. 11



朝夕の冷えこみがきびしくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。これからの季節は、かぜ、インフルエンザの流行が起こりやすい時期となりますので、今までいじょうに予防を心がけましょう。

2学期の視力検査を行いました



裸眼視力（めがねをかけていない）B以下の人で、まだ眼科医に行っていない人には、検査のおすすめの手紙を出しました。黒板の文字が見えづらいです、という人がいます。近視のほかにも、乱視や他の目の病気が見つかる場合がありますので、ぜひこの機会に専門機関の検査をおすすめします。

11月の保健目標

健康な生活習慣を身につけよう !!

タブレット、ゲーム、スマホ、テレビ・・・「気をつけて！」がたくさん。小学生のつかれ目・近視ケア

海道小 6年生の29%が「視力0.9以下」という状況にあります。ゲームやスマホ、タブレットなどの普及により、子供の視力は近年ますます低下傾向となっています。

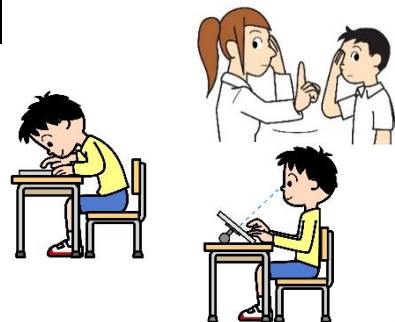
子供の場合はつかれ目から近視につながります。つかれ目や見えにくさを子供自身は自覚しにくいいため、保護者の方がいち早く気付くことが大切です。

うちの子は大丈夫？ 子供の近視度チェック

こんな様子に心当たりはありませんか？

- ☐ テレビや遠くを見るときに目を細める
- ☐ テレビに近寄って見たがる
- ☐ 親には見える着板の文字などが見えていない
- ☐ 姿勢が悪く、机におおいかぶさる
- ☐ 漢字の書き取りをよく間違えるようになった

（黒板の先生の字が細かくハネ、トメなど見えていない可能性があります。）



「近視かも」と思ったら、まず眼科へ

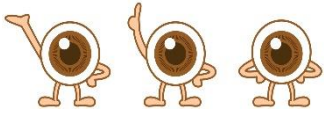
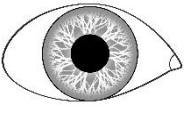
近視かもと思ったら、まずは眼科の診察を受けましょう。子供の近視は「仮性近視」から「真性近視」へと進んでいく場合が多く、「仮性近視」の段階なら近視化を抑制することも可能です。

まさか 10代でも老眼？！

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう人は「スマホ老眼」といって 10代の人でも急激に増えています。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。タブレットやゲームの画面など近くばかりを見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節ができなくなってしまうのです。スマホ老眼をほうっておくと、頭痛など全身の不調にもつながります。

め 目のふしぎなんでもクイズ

なんちん
何問できるかな

Q1 目が2つあるのはどうして？ ①目をじゅんばんにつかうため ②ものを立体的に見るため ③色を見分けるため 	こたえ ② 右の目と左の目では、少し見る角度がちがうため、見えている風景にもちがいがあります。右の目と左の目からそれぞれ送られてきた情報は、脳の中で1つの画像になります。ものの距離が分かるのも左右の2つの目で見ているからです。
Q2 上のまつげと下のまつげはどちらが多い？ ①上のまつげ ②下のまつげ ③両方おなじ 	こたえ ① 上のまつげは150～200本で、下のまつげは70～150本です。ホコリやゴミが目に入らないように下のまつげよりも上のまつげのほうが長くてたくさん生えているのです。
Q3 涙の味はいつも同じ？ ①くやし涙とうれし涙の味がちがう ②いつも同じ ③時間によって味がちがう 	こたえ ① くやしいときやおこっているときの涙は、交感神経が刺激されてナトリウムを多くふくんでいるのでしょっぱい味がします。うれし涙のときは、副交感神経が刺激されて涙の量が多くて水っぽくてうすい味がします。
Q4 目玉の形にているのは、どっち？ ①卓球のピンポン球 ②ラグビーボール 	こたえ ① 目の形はラグビーボールにちょっとにているけど、目玉はピンポン球みたいにまるいのです。
Q5 目玉の大きさは、どれくらい？ ①500円玉 ②10円玉 	こたえ ② 大人だと直径24ミリくらいで、10円玉とほぼ同じです。少し小さめのピンポン球くらいです。こんなに小さな球の中に「見える」しくみがつまっているなんて、不思議ですね。

栃木県よい歯の優良学校コンクール部門において入選に選ばれました！！

歯科検診でむし歯が少ないこと、歯みがきできちゃんと歯がみがけていること、定期的に歯医者さんで口の中のチェックをしていることなどが評価され、栃木県のなかで入選に選ばれました！！海道小のみなさんはすごいです！保護者の皆様のご支援ご協力ありがとうございました。これからも歯を大切にしましょう。11月8日は「いい歯の日」です。