



ほけんだより 11月号

中央小 保健室 R5. 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

視力検査の結果です

11月の保健目標

健康な生活習慣を身につけよう !!

%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	校内平均	R4宇都宮市平均
A	87%	79%	67%	40%	45%	45%	60%	64.5%
B+C+D	13	21	33	60	55	55	40	35.5
B	8.7	0	18.5	15	14	13	12	11.9
C	4.3	12.5	3.7	19	23	13	13	12.9
D	0	8.3	11.1	26	18	29	15	10.7
BCDで専門医受診済み	66.7	100	44.4	33.3	27.3	14.3	36.8	

裸眼視力（めがねをかけていない）B以下の人で、しかも、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ます、という人がたくさんいます。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。

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

中央小 6年生の55%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。

「姿勢シャキーン！」で正しい姿勢ができていますか。

姿勢をよくすることで、集中力、根気強さ、体力、脳や肺の働きがアップします。お友達やお家の人にあなたの姿勢を確認してもらってもいいですね。

すわったときの姿勢をふりかえりましょう。

学校でもタブレットを使う時間が増えています。

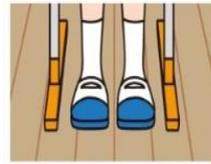
タブレットに目を近づけず、目と画面は30センチ以上はなしてください。



ぴーん、ぺたん、ぐー、ぱー ができていたら () にOをつけましょう。

イスには深くすわってください。

① ぴーん 背すじはのびていますか？ ()



② ペたん 足が床についていますか？ ()

③ ぐー 机といすの間は、ぐー2こ分ありますか？ ()



④ ぱー 机と目のきよりは、ぱー2つ分ありますか？ ()



目の健康は、姿勢ととても関係が深いです。正しい姿勢を心がけてください。

目の体操は、タブレットの「ザウルスキッズルーム」にのっていますので、見て、やってみてくださいね。



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？

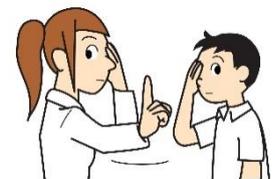
- テレビや遠くを見るときに目を細める
- テレビに近寄って見たがる
- 親には見える着板の文字などが見えていない
- 姿勢が悪く、机におおいかぶさる
- 漢字の書き取りをよく間違えるようになった

(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。

