

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和6年10月2日 発行

10月の保健目標 目を大切にしよう

空気がだいぶ秋らしくなり、朝晩は少し肌寒いと感じることも多くなってきました。このような時期は体調を崩しやすく、体調不良のお子さんも増えてきています。衣服の調節ができるように、長袖の上着を用意しておくとう安心です。

今月からは、運動会の練習が始まります。いつも以上に体を動かす機会が多くなりますので、朝のエネルギー補給と十分な睡眠を取ることが大切です。『早寝・早起き・朝ご飯』に加え、朝の健康観察を十分にさせていただき、安全に練習ができるようにご協力をお願いいたします。

現在、茨城県内ではマイコプラズマ感染症、手足口病が流行しています。出席停止扱いの感染症ですので、発熱やひどい咳、喉が痛い、手足口に発疹などの症状が見られる場合には、医療機関への受診をお願いいたします。



目の健康について



視力検査の実施について

- 【対象】 希望者（希望する場合は、連絡帳や電話等で担任にお知らせください）
- 【検査期間】 10月9日（水）～10月18日（金）
眼鏡を持っているおさんは、眼鏡を持参してください。

お子さんの色覚について

色覚とは、光の波長の違いを色彩として識別する感覚（色の見分け）のことです。

お子さんとの会話や日ごろの様子から、お子さんの色覚について知っておきたい場合や、将来就きたい職業や進路に向けて不安がある場合には、保健室の中山までご相談ください。

先天色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られ、40人学級で男女同数なら1クラスに1人程度いることとなります。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあり、「赤と緑」「青と紫」などの特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲も本人も気が付いていない場合があるとされています。

作業をやめればすぐ治る「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、タブレット端末やスマートフォン、ゲームの普及により、子供にも増加しています。



目を大切にしていますか？

「目の愛護デー」は、数字の「10」を横にして2つ並べると、人の眉と目に見えるということから、10月10日に制定された記念日です。この機会に、目の健康についてお子さんと話してみたり、ゲームをする時間やテレビを見る時間、寝る時間など、目をいたわる生活のルールを考えてみたりしてはいかがでしょうか。



目にやさしいって、どんなこと？



見やすく、目が疲れにくい……→環境

光・照明

照明器具の光が直接目に入らないように

ノートや本に直射日光が当たらないように



画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

緑色
脳もリラックスする色です



目が泣いています

強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、目の動きを助ける……→食べもの

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する



ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



目を助ける

ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生をうながす



●B₁、B₂：視神経の動きを助ける



アントシアニン

●網膜の動きを助ける



疲れにくく、疲れを回復しやすい……→生活

目が疲れにくい

距離・姿勢

●本やノート
●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30cm



2m以上

目が泣いています



顔を傾けて字を書く。



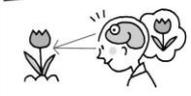
長い時間、画面を見続ける。



寝そべて見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って「見て」います。



目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

体と心をほぐして、ケガを予防しよう！

運動会の練習が始まると、疲れもたくさんたまります。疲れているとケガをする危険があるので、休養や睡眠をしっかり取ることも忘れないでください。

★体と心をほぐすストレッチにちょう戦★

ストレッチを正しく行うと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

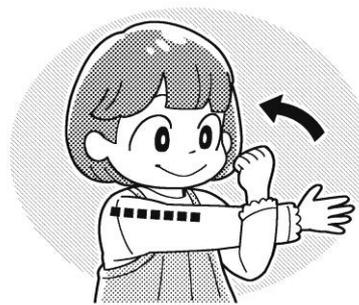
ふと 太ももの前

のばしたい場所



かべに手をつけて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのびます。

かた・うで



うでをのびし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん



かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

