

ほけんだより 10月



令和6年10月23日
南相馬市立鹿島中学校
保健室
No. 6

朝晩の気温が低くなり、秋らしい陽気の日が増えてきました。季節の変わり目の気温変化に体調を崩してしまわないように、体調管理に気をつけて過ごしてください。今月は文化祭があります。合唱練習や文化祭係活動も始まり、文化祭ムードになってきました。子どもたちが元気に行事に参加できるよう、引き続きご家庭での健康観察をお願いします。

大切な目を守るために知っておきたい「近視」のこと

10月には「目の愛護デー」があります。近年の子どもたちに多く見られる「近視」ですが、将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。近視について正しく理解し、視力低下や近視を予防しましょう。

～近視の要因とリスク～

○ 将来の目の病気との関連が大きい

近視のほとんどが「眼球の形が前後方向に長くなり、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜の前になっている状態」である軸性近視がほとんど。強度近視の場合、後囊下白内障のリスクが5倍、緑内障が3倍、網膜剥離が1.3倍になると言われています。生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期のうちに近視の発症と進行を予防することが大切です。

○ 遺伝要因と環境要因の両方が関係

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による要因が大きいと考えられています。コロナ禍の影響もあり屋内で過ごす時間が増えたことや、メディアの普及により近いところを見る作業が増加したなどが指摘されています。

～視力低下や近視の予防のために～

○ 屋外で過ごす時間を増やそう

近視実態調査では、休み時間の屋外利用頻度と近視の関連があることが示唆されています。学校の休み時間は、積極的に屋外で過ごしましょう。また、休日は1日2時間過ごすと言われています。ただし、熱中症や紫外線などの影響にも気をつけ、強い光が当たらない場所で過ごすようにしましょう。



○ 近いところを見る作業時間を減らそう

学校の授業でタブレットなどの電子機器を使う時間があります。家庭でのスマホやタブレットの利用時間は、学校での利用時間を考慮したルールを設けるようにしましょう。また、近いところを見る作業のときは次の点に注意が必要です。



☆ 対象から目を30cm以上離す

☆ 背筋を伸ばし、姿勢を良くする

☆ 使用する電子機器の明るさを調節する

☆ 30分に1回、20秒以上目を休める

☆ 部屋を明るくする

参考：文部科学省「児童生徒の近視実態調査事業 近視について解説した資料」より

服装で上手に体温調節を！



朝晩の気温が冷え込むようになってきました。この時期は1日のうちの気温差が大きく、体調を崩しやすい時期と言われています。朝夕の涼しさだけでなく日中の暖かさにも対応できるよう、下着を着たり上着との組み合わせを考えたりなど工夫して過ごしましょう。

下着ってすごい！



下着は暑いときには汗を吸い取り、服の中にもった温度を下げる役割があります。そして寒いときには体を温める保温効果もあります。お腹が冷えやすい人は、特に下着が大活躍します。気温差が激しい季節ですが、下着を着ているだけで快適に過ごすことができます。下着には汗を吸い取る役割もあるので、毎日清潔なものを着るようにしましょう。

スクールカウンセラー11月の出勤日

新藤明美先生…5日(火)、12日(火)、19日(火)

安部雅昭先生…8日(金)、14日(木)、21日(木)、22日(金)、27日(水)

※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。



裏面に保健委員会からのおたよりがあります。

