



小高区4小学校
No.12
H29.10.10

10月の保健目標
目の健康を
守ろう

10月に入り衣替えの時季になりました。朝夕と昼間の寒暖差があり、かぜや発熱の症状がある人も増えて見られます。

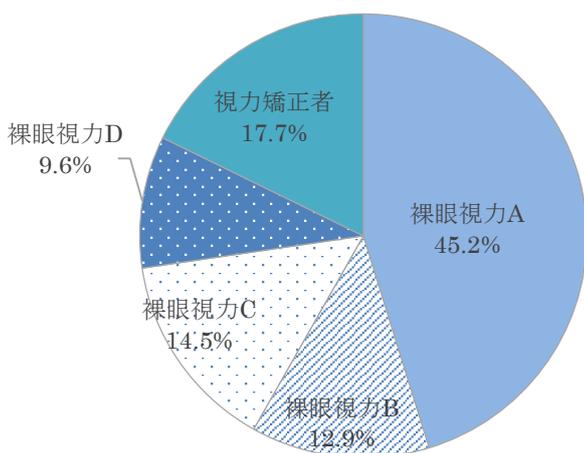
また、原町区の学校でおたふくかぜが流行しています。潜伏期間は2週間ほどで、耳のあたりの痛みや腫れが症状として出ます。発症した場合は出席停止となります。予防にはあらかじめワクチンを接種しておくことが効果的ですが、感染しないためにこまめな手洗い・うがいを心がけてください。なお、ご家庭での健康観察もあわせてお願いいたします。

10月10日は目の愛護デーです

私たちは情報の80%を目から得ているとも言われています。音声だけを聞くよりも、図や映像もついた情報の方が記憶に残りやすいと感じませんか。一方でIT機器が発達して、幼い頃からテレビやゲーム機、スマートフォンなどに触れる機会が多くなってきたために、目への負担も大きくなり子どもの視力低下が危惧されています。

小高区4小学校児童の視力検査結果

視力検査結果(4月)



裸眼視力がB以下(1.0未満)の人は全校のうちの37%でした。この割合は、中学生になるとさらに高くなっています。

家庭での生活の様子をみると、ゲームをしたりスマホやタブレットなどで動画を見たりすることが多い人がいることが分かりました。視力は一度悪くなるとよくなることはありませんので、目に優しい生活を心がけましょう。

春の視力検査の後に受診のすすめを配付してから病院を受診した人、眼鏡を作ってきた人もいます。成長期は視力も変動が大きい時期なので、目の不調や見えにくさがある場合はいつでも保健室へご相談ください。



トイレの使い方について

10月3日の全校集会で、トイレの使い方について2つの話をしました。

1 回のトイレでどのぐらいの長さのトイレットペーパーを使うか気にしたことはありますか。日本トイレ協会では、1回に使うトイレットペーパーの目安は80cmと言っています。使う長さには個人差がかなりあると思いますが、一度にたくさんのトイレットペーパーを流したり、トイレットペーパー以外のものを流したりするとトイレのつまりや故障の原因になるので気を付けてほしいです。

また、トイレットペーパーで拭いた時に、大腸菌やノロウイルスが紙を通過して手についてしまいます。そのため、トイレの後には必ず手洗いをしてほしいです。手洗い場にはポンプ式のハンドソープを設置していますので、トイレの後には石けんで手をよく洗い、清潔なハンカチで拭く習慣をつけましょう。

ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



歯と口の健康の話③

『スポーツは歯が命』

今月末には走ろう会があります。そこで、スポーツと歯の関係についてご紹介します。

「スポーツは歯が命」という理由は、歯が丈夫で噛む力が強いほどパワーが出せるからです。実際、噛む力が強い小学生は運動能力が高いという調査結果があります。また、噛み合わせがよいとバランス感覚も安定するそうです。そのため、一流のアスリートの間では歯を大切にすることが常識となっていて、むし歯が少ないそうです。

小学生は乳歯から永久歯に生えかわる時期で、これからスポーツをする上でも大事な期間ですので、歯を大切に考えていきたいですね。



望ましい生活習慣の確立のために③

『脱☆子どもメタボ～おやつ編～』

体によいおやつの食べ方として、3つのポイントをご紹介します。

時間

食事の2時間前がベストです。寝る前の間食は避けましょう。

種類

おやつのカロリーの目安は200kcalです。果物や乳製品、せんべいなどがおすすめです。冷たいものが食べたいときには、アイスクリームは砂糖や乳脂肪分が多いので、かき氷や氷アイスにしましょう。

量

袋菓子なら、小皿に取り分けて食べる、スナック菓子も大きい袋ではなく、小袋のものを選ぶ、ジュースはコップについて飲むことで食べ過ぎを防ぐことができます。



保健室の窓から・・・No. 5

『手洗いは世界を救う』

ユニセフは10月15日を「世界手洗いの日」と定めています。世界で5歳の誕生日を迎えられずに命を終える子ども達は実に年間760万人。もし、石けんを使って手洗いができたら年間100万人もの子どもの命が守られるそうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。日本では当たり前前に石けんで手洗いができる環境があるからこそ、きちんと手洗いをする習慣をつけてほしいと思います。