

ほけんだより



10月10日は目の愛護デーです



目をたいせつに

学校の授業でChromebookなどのデジタル端末の使用は日常となっています。家庭での利用も考えると、デジタル画面に接する時間が増え、学習効果が上がったり便利になったりとプラスの面もある一方で、子どもたちの「目」の健康への影響も心配です。電子メディアの利便性の面、視力をはじめとした健康面など、いろいろな面を考えながらバランスよく電子メディアと付き合っていけたらいいなと思っています。

○ 近視の原因は？

近視の原因は「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

○ 近視の進行を防ぐために

● 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

顔が画面に近付くと、姿勢が悪くなり首や肩への影響も出ます。いすに深く腰かけ、視線は画面と直交する角度に。

● 目を休めて、明るい屋外でからだを動かす時間を作ろう

近視の進行抑制には屋外活動、すなわち太陽光を浴びることが、日陰であっても有効であると言われています。

● 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

長時間の注視は、眼精疲労や近視進行を助長します。画面から目を離し、目を休める時間を作りましょう。

いったん近視になると元に戻すことは不可能です。背が伸びる成長期に近視が進みやすいと言われています。近視が幼少期から進行し始めると、近視の程度が強くなり、将来緑内障など目の生活習慣病のリスクも上がります。「目への影響を考えながら使用する」という意識をもちながら電子メディアを活用することが大切です。

「あなたの秋」は
どんな秋？

食欲の秋こそかむ力を育てよう

「食欲の秋」「運動の秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするのも快適でよい季節です。さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝“かむ力”を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえのあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「口の体操だよ」と声をかけながら親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

かむこと
の
効果

- ・ 食べ物を消化しやすくする
- ・ あごや顔の筋肉を育てる
- ・ 集中力を高める
- ・ 食べすぎを防ぐ など



生理用品の設置について
のご協力・ご理解

ありがとうございました

生理用品の設置におきまして、ご家庭でもお話をしてくださったことと思います。ありがとうございました。突然の設置に子どもたちは戸惑っていないかな…と私自身少し心配をしていました。しかし、それは私の杞憂でした。設置のお知らせをした日の中休み、6年生の女の子が保健室へ来ました。「先生、生理用品を設置してくれてありがとう！すごく助かります！」とわざわざお礼を言いに来てくれたのです。また、4年生の教室では、真剣に説明動画を見る姿や“4年生の保健で詳しく勉強するよ”という言葉に「やった！早く勉強したい！」という前向きな姿があったと担任から聞き、とても嬉しく思いました。生理用品設置を通して、男女ともにお互いの体と心を思いやる気持ちが伝わってきた嬉しい出来事でした。

