

札幌市立山の手小学校

ほけんだより

すこやか

R7. 10. 1発行

No. 6

吹く風が心地よい、過ごしやすい季節になりました。スポーツや外での活動にも良い時期ですね。朝夕の寒暖差が大きいので、調節のできる服装で登校をお願いします。

すこやか週間へのご協力、ありがとうございました。子どもたちの振り返りや、おうちの方からのコメントを読ませていただきました。7日間のめあてに向けての頑張りが伝わってきたり、この週間を通して改めて自分の生活を見つめ、気づきが書かれている内容に感心させられたりしました。また詳しい様子は次回の「すこやか」でお伝えしたいと思います。

2学期に入り、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎の報告をいくつか受けています。流行性耳下腺炎や水痘も少数ですが報告があります。また、発熱や咳などのかぜ症状や、腹痛でお休みするお子さんがこの季節にしては多いように思います。これから更に感染症が心配な季節となりますので、手洗いや十分な睡眠など対策もよろしくお願いします。



10月の予定

10月2日(木) 2計測 1～3年生ひばり学級
3日(金) 2計測 4～6年生



○今回も着衣のまま測定し、着衣分を差し引きます。服装をそろえて誤差を少なくしたいので、4月と同様に薄い長そでと長ズボンで登校させてください。

○長い髪の毛は身長計に当たる部分に結び目があると正確に計ることができません。後ろに一つに結んだ髪の毛も支柱に当たってしまいますので、身長計に当たる部分避けて結んでください。

○2計測のあと健康カードを持ち帰ります。結果を記入し、どのくらい成長したかを確認するプリントも持ち帰りますので、お子さんと成長の様子を一緒に見てあげてください。

※健康カードは10月7日(火)までに学校へ戻してください。



ほんとに
ちょっと
やばい！

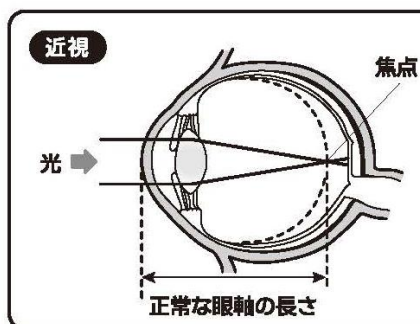
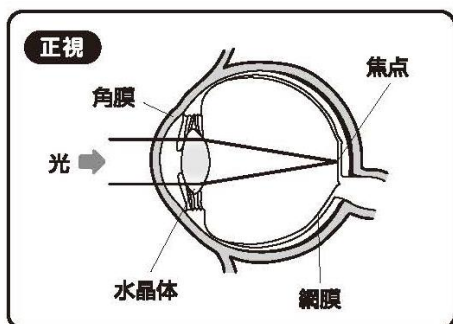
近視の話



Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルに当たるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びますが、近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「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。スマホなどの使いす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。



視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、**視力があるのに「失明」？** 機能的失明とは、例えば目のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を失います。これは機能的失明と呼ばれています。



スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要なものもあります。ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



参考：日本学校保健研究社 健 10月号

Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。

