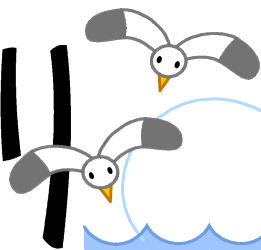


ほけんだより



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう
び わ じましようがつこう
R4. 7 枇杷島小学校

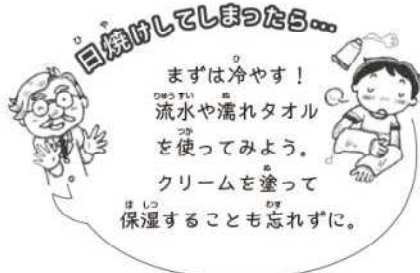


今年の夏は暑いですね。暑さのあまり外で遊べない日があるかもしれませんが、外遊びが「減った」子どもほどストレスを感じている、ゲームやメディアの時間が長いほどストレスを感じているというアンケート結果が出ました。涼しい部屋で、ゲームばかりとならないように体も動かしてくださいね。

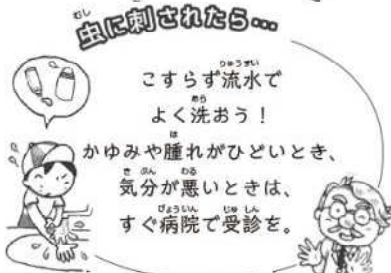
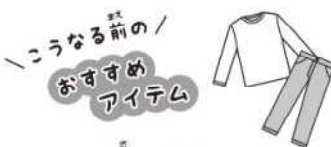
夏の肌トラブル研究所



太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつまって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。

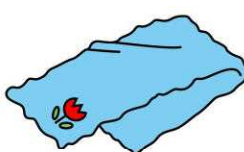


出かけるときは**一緒だよ!** できているものに○を付けましょう

☐ ぼうし



☐ タオル



☐ すいとう



ひざ
日差し
から
まも
守るよ

あせ
汗を
ふこう

すいぶん
水分
ほきゅう
補給を
忘れな
いでね

☐ 暑さ対策のために登下校はマスクを外しましょう。

おうちの方へ

保健室の窓

担任の先生が、「子どもたちはお昼の放送を楽しみにしています。」と伝えてくれました。4月、4年生には「お昼の放送は苦手だから、放送しない委員会がいい。」という声が割にあったようです。ところが、委員会が始まるといろいろな委員会が放送します。ある子曰く「保健委員会と給食委員会は（放送する機会が多くて）盲点だった！」そうです。

放送は緊張する子もいると思いますが、今では「先生！今日、放送したいです。」「放送させてください。」と4年生も意欲的で、他学年と放送場面の取り合いです。

嫌だなあと思うことも「経験したらたいしたことなかった。大丈夫だった。」「いろいろな先生にほめてもらえた。」などが、次への意欲につながり、その子の成長となることを実感しています。



★ 視力検査でAでも、安心ではない？

視力検査では、切れている部分を、パッパと指し示すことができる場合は、よく見えていると実感します。そのようなお子さんは本当に少なくなってきました。A(1.0)の判定でも、ギリギリ見えているようなお子さんが多くなっています。

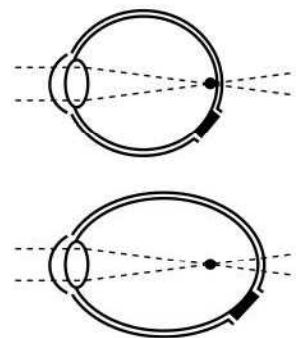
また、視力検査では、Aの判定でも、一つの指標にピントを合わせるのに時間がかかるお子さん(=スマホ老眼と言われる状態)が増えています。

お子さんのタブレットやスマートフォン、ゲーム機などの使い方については、ご注意ください。



学校医（眼科）の水谷先生のお話

眼球の眼軸が長くなってしまう近視が小・中学生では、これまで以上に増えている。近視は、先々、緑内障、網膜剥離、黄斑変性などを引き起こしやすいため、注意が必要である。



・タブレットなど電子機器を30分以上見続けない。20分見たら少し休憩。

→使い続けるとまばたきが減り、目がかわくのが問題。

・少なくとも寝る1時間前には電子機器を見るのをやめる。

【眼軸が長くなる近視】

→睡眠障害の予防のために、子どもは就寝時刻の2～3時間前からデジタル機器の使用を控えてほしい。

・手元で電子機器を使うときも正しい姿勢をし、目との距離は30cm以上離す。

・ゲームや動画など遊びで電子機器を使う時間のルールを作る。枇杷島っ子は長い傾向
→ゲームはトータル1時間までが望ましい。電子機器を使わない遊びの工夫も必要。

・1日2時間は外に出て太陽の光を浴びる。

→十分に太陽光を浴びない場合、子どもの近視の進行の危険性が高まったり、骨の成長にも影響があるので、子どもにとって太陽光は心身の発育にとっても必要。

・ブルーライトカットメガネの装用よりも夜、電子機器を使わないことや目を休めることが大切。