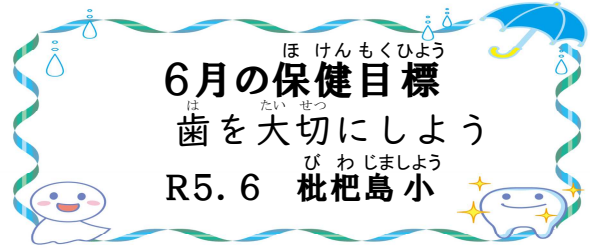


# ほけんだより



ほけんもくひょう  
6月の保健目標  
歯を大切にしよう  
びわじましよう  
R5.6 枇杷島小

もうすぐ、歯の検査。マスクを付けた生活で、マスクの中で口が開き、唾液がかわいてしまうことで、むし歯になる人が増えていると、歯科医の先生がおっしゃっています。本校でも、昨年度はむし歯の数が増えてしまいました。目指すは、「六歳臼歯を守り、1本もむし歯をつくらない！びわじまっこ」です。6年間、歯科健診でむし歯がない人には「歯科優良賞」を渡しています。むし歯をつくらないようにしよう！



梅雨時、寒暖差(暑くなったり涼しくなったりする)のある時の体調の整え方  
みなさんはどうですか？できていることに○を付けましょう。

## ① 同じ時刻に早く寝ましょう

★ 低学年9時まで、中学年9時30分まで、高学年10時までに寝ると健康的です。

## ② 同じ時刻に早く起きましょう

★ 登校の1時間前には起きるといいですね。

## ③ 朝ごはんを十分に食べましょう

★ ごはん、パンだけでなく、おかずも食べるといいです。  
お茶や水も飲むようにしてくださいね。

## ④ 適度な運動をしましょう

★ 休み時間や授業後に元気よく遊ぶと体調が整います。

## ⑤ スマートフォンやタブレットなどを使い過ぎないようにしましょう

★ 夜に使うと寝付きにくくなります。



\* これらのことを気を付けるだけでも、頭痛などを予防することができます。  
できることを多くして、梅雨時、寒暖差のある時を乗り越えましょう。

# おうちの方へ 保健室の窓

## 気持ち良い声援が！

ゴールデンウィーク前、運動場で毎年恒例のリズムが流れてきました。5・6年生が行うシャトルランのリズムです。

そのうちに大きな声援が聞こえてきました。「何だろう？」と運動場をのぞいてみると、記録を伸ばして走り続けている子たちに周りの子たちが「頑張れー、頑張れー」と身を乗り出して声援を送っていました。

感染症予防の観点から、大声を出さないようにしていた学校にも、子どもたちの元気な気持ちの良い声が戻ってきて、嬉しく思いました。やはり学校には、子どもたちの明るい笑顔や活気ある声が欠かせません。教師にもパワーがもらえます！



## ★ 太陽の光は、近視予防、進行抑制に効果的！

今年の視力検査では、急激な視力の低下が見られたお子さんはやや減ったように感じています。運動場で遊ぶ子どもが増えてきたことも関係しているかもしれません。

しかし、意外にも1年生のほとんどの子がピント合わせに時間がかかっています。視力が完成するのは小学校1年生頃なので、まだ遠視傾向にあるお子さんが多いのかもしれません。入学したばかりで、急に視力が落ちたという相談があります。お話を聞くと、入学に合わせて、タブレット学習を取り入れたという場合が見られます。

タブレットを使う場合、姿勢や視聴の時間は注意が必要です。

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学生でも増えている。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。

・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。

・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。

→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。

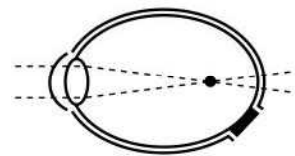
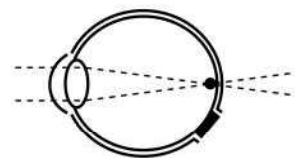
・ゲームや動画視聴など、遊びで電子機器を使う時間のルールを作る。

→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。

・太陽光には近視予防や近視の進行抑制効果がある。

→1日2時間は外に出て太陽の光を浴びてほしい。近視の問題だけでなく、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。

ブルーライトは太陽光にも含まれる。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。



【上図：眼軸が正常の正視  
下図：眼軸が長くなる近視】