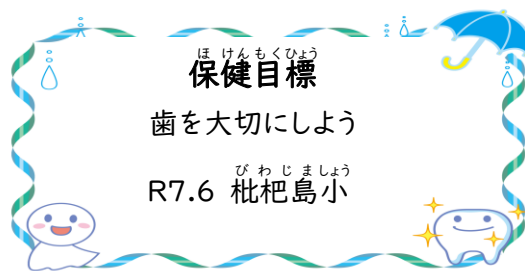


ほけんだより



保健目標

歯を大切にしよう

R7.6 枇杷島小

紫陽花がきれいに色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。人間は、食べ物で体が作られています。栄養を取り込むためには、かたよることなく、色々な食べ物を「よくかんで食べる」ことが大切です。今月は、歯みがき強化月間でもあります。歯ブラシを忘れないようにしましょう。



傘のつかい方、何がだめ？



覚えておこう！！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

保護者の方へ

★ ピント調整に時間がかかる場合は要注意！

視力検査で、ピント調整に時間がかかっていたお子さんには、「A判定だけど、ピントを合わせる時間がかかっているよ。ゲーム時間やスマホを見る時間を長くしないようにしよう」と伝えました。

視力は6歳ぐらいで完成します。6歳ぐらいまでの目の成長の途中で電子機器を長時間見続けると、視力の低下だけでなく、斜視になることもあります。また、小さい頃からの近視は強度近視になりやすいので注意が必要です。

強度近視は将来、緑内障や網膜剥離など、視機能を脅かす疾患にかかる危険性が高いため、近視を予防し、近視を進行させないことが大切だと眼科医の先生方がおっしゃっています。

治療のお勧めをもらった場合、眼科の先生の診察を受けるとともに、手元の作業時間が長くないかなど、生活の様子を見直してみてください。



- ま まばたきをする
- ね 寝る1時間前はスマホなどを見ない
- さ 30分に一度、遠くを見る
- が 画面から30cm離す
- し 姿勢を正して見る

視力低下が見られたお子さんからは、次のことがよく聞かれました。

- ・スマホを使う時間が長い。
- ・ゲームの時間が長い。
- ・習い事でタブレット学習を始めた。
- ・テレビの画面までの距離が近い。

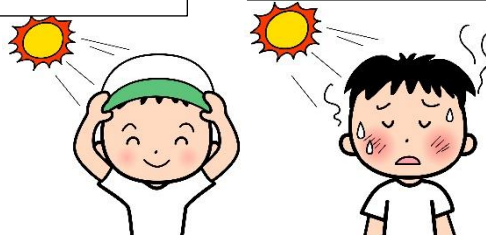
補足 他に屋外活動時間を確保し、近視の予防や進行抑制のある太陽光を浴びることも重要です。また、子どもは色々な波長の光を浴びることが成長に大切なので、ブルーライトカットメガネは必要なく、長時間、電子機器を使わないことや夜に使わないことが大切です。

★ 帽子の効果について

帽子の効果について調べた実験があります。気温 30℃で帽子をかぶらない場合、5分外にいただけで、頭の温度は 41.4℃まで上昇、一方、帽子をかぶった場合の頭の温度は気温とほぼ変わらず、32.4℃でした。帽子をかぶり、直射日光を防ぐと5~10℃前後、頭の温度の上昇を防いでくれるそうです。(ウェザーニュースより)

帽子あり 32.4℃

帽子なし 41.4℃



帽子はどんなものを選ぶ？

頭部の汗を上手に蒸発させる必要があるので、メッシュなど、帽子の中が蒸れない素材を使用した「通気性の良い帽子」をおすすめします。通気性が悪いと逆に頭の温度を上げてしまうので、夏には素材選びが大切です。ご家庭でも、登下校や外遊びの際は熱中症予防のために、忘れずに帽子をかぶるようお声掛けください。