

ほけんだよい 10月

第1子配布

平成29年10月13日(金)
高岡市立中田小学校 保健室
NO. 10



朝・晩肌寒く感じる日が多くなり、体調を崩しやすい季節となりました。

中田小学校の子供たちは、毎日の欠席者も少なく、元気に登校しています。しかし、朝の健康観察では、のどの痛みやせきが続くなど、かぜぎみと訴える子供が増えてきています。毎日の健康管理をしっかりして、かぜにかかりにくい体づくりをしていきましょう。



がつとおかめ あいご 10月10日は目の愛護デー

お子さんと一緒に
お読みください！

10月10日は目の愛護デーでした。9月の視力検査も終わり、自分の目や生活習慣について再度考える時期になりました。そこで、小学生がよく質問をしてくる内容を紹介します。

Q1 ドライアイってなに？

A1 なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態のことです。

- ・つかれる ・痛い ・かゆい
- ・目が赤い ・光を見るとまぶしい
- ・めやにがでる ・目がかわく



こういった症状が出たときは「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイ」の主な原因は、「パソコン・ゲーム・スマホ等のメディア（情報機器）を長い時間使うこと」です。使う時間を決めたり、休けいを多くいれたりして、目を大事にしましょうね。

Q2 まゆげやまつげの役割は？

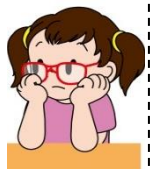
A2 それぞれの部位には役割があります。

- まゆげ** ・汗が目に入るのを防ぐ。
- まぶた** ・目がかわかないようまばたきをする。
- ・目にもものが入ったり当たったりしないように、ふたをする。
- まつげ** ・細かいゴミやホコリが目の中に入ることを防ぐ。
- なみだ** ・目の表面をうるおすことで、乾そうをふせぎ、目を守る。
- ・目に入ったゴミやホコリを洗い流す。



Q3 メガネとコンタクトレンズの長所と短所は？

A3 **メガネ** **長所** ・結膜炎などの感染症や、目に傷が付いてしまったときでも使える。
・メガネの上から打ぼくした時、目のけがが軽くなることが多い。
短所 ・激しいスポーツの時は、けがをしやすいくこともある。



コンタクトレンズ **長所** ・激しいスポーツの時に、便利。（メガネのようにくもって困ることもない）
短所 ・目への打ぼく等のけがや紫外線、ブルーライトの予防はできない。
・手入れが適切でない場合、目の感染症にかかりやすい。（失明につながることも）

☆小学生のコンタクトレンズの使用は、保護者のサポートが必要不可欠です。必ず眼科で相談しましょう。

学校保健委員会を行いました！

10月4日（水）、中田小学校にて、学校医の先生方をお招きし、保護者、教職員とともに学校保健委員会を行いました。「よりよい生活習慣の定着度を高めるには」のテーマのもと、「睡眠時間を十分に確保するためのメディアとの正しい付き合い方」「健康的な食生活を維持するためにできること」について活発な意見交換が行われました。

協議内容の一部を紹介します。



- 睡眠時間が遅くて心配
- 暇さえあればゲームや動画
- 大人も暇な時にスマホを触っていて、その姿を子供達が見ている

メディアとの
付き合い方に問題！

- 好き嫌いが多く、偏食気味
- 食が細い
- バランスの取れた食事が難しい
- 夕食前のお菓子が問題

正しい食習慣が
定着していない！

どのように変えていくか…？！

①家庭でのルールをしっかりと決めましょう！

子供は大人と違い、興味のあることには時間を忘れて没頭してしまいます。大人がきちんとセーブをかけてあげる必要があります。そのためにも家庭でのルールをしっかりと決め、きちんと声掛けをしてあげたいものです。「お風呂に入った後はメディアはしないよ！」など、お家で家族全員が実践できそうなルールを決めてみませんか？



②メディア以外の過ごし方を考えましょう！

学校から帰ってきて何もすることがないと、ついメディアを使ってしまいがちです。メディアから運動・読書・勉強への働きかけが大切です。

これから日没時間が早くなったり、寒くなったりしますが、下校後の時間の使い方をぜひ親子で考えてみてください。

①食生活の改善=生活習慣の見直しを！

朝食をしっかりと食べるためには早寝早起き。早寝、良質な睡眠のためには就寝2時間前の夕食。夕飯をしっかりと摂るためには間食の量に気を付ける。…と食生活と生活習慣には深い関わりがあります。健康的な食生活には規則正しい生活習慣が必須です。



②家庭でも食育を！

好き嫌いが多く偏食気味な子供が多いようです。「嫌いな物は食べないから好きな物、食べられるものを出す」のではなく、お母さんの調理の工夫で新しい献立に挑戦してみませんか？親子で一緒に料理を作るのもいいかもしれません。小学生のうちから、いろいろな食材を食べ、それぞれの味を知った大人に育ててほしいものです。