ほけんだより 10月

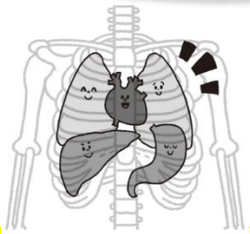
No.10　令和５年１０月２日　見川小学校保健室

あつかった夏もだんだん落ち着き、秋がやってきましたね。とてもすごしやすい気温だと思います。運動や読書など、いろいろなことにちょうせんできるといいですね。また、これからみなさんが楽しみにしている行事もあるとおもいますので、しっかりごはんをたべて、すいみんをしっかりとって、元気にすごしましょう。

みんなの体の中にあるほねには、どんなやくわりがあるのかな？

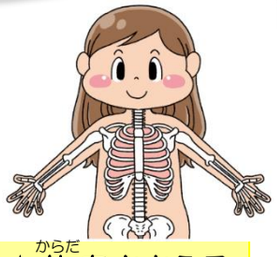
☆体をうごかす

ほねときんにくがつながり、かんせつができているので、体をうごかすことができます。



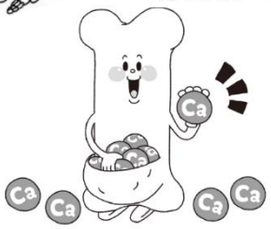
☆ぞうきをまもる

心ぞうや胃などの体の中にあるやわらかいぞうきをしょうげきからまもります。



☆体をささえる

ほねがないと、体をささえることができなくなってしまいます。

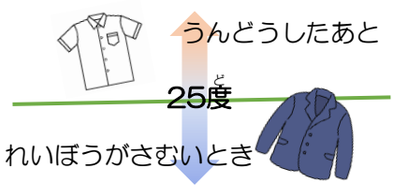


☆カルシウムをたくわえる

カルシウムは歯やほねをじょうぶにしたり、血えきをつくったりするはたらきがあります。

朝昼晩の気温差に注意！

水戸市の１０月の１日の最高気温の平均は21.2度、最低気温の平均は12.5度です。１日の中で 8.7度の気温差があります。半そでと長そでのふくをつかいわけて、じょうずに体温ちょうせつをしましょう。



〈インフルエンザの出席停止期間について〉

インフルエンザになると、お休みする期間の目安があります。下の表を参考にしてください。

発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで

保護者様へ

〈色覚検査について〉

本校では、４年生児童の希望者に色覚検査を実施いたします。色覚検査によってお子様の色覚の特性を確認することができます。また、４年生以外の児童でも、希望によって随時実施することができますので、希望の際は保健室にご相談ください。

大切な目を守ろう

〈近視について〉

近年、近視の子供が増加しています。近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視は将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。右図は、近視度数ごとに、目の病気にかかる割合の高さを示したものです。子供たちの生涯の目の健康を守るために、小児期からの近視の発症と進行を予防することが重要です。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数（単位：D）	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視（-0.5≧SE>-3.0）	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視（-3.0≧SE>-6.0）	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視（-6.0≧SE）	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

近視を予防する方法

① 外で過ごす時間を増やす。

日中に屋外で過ごす時間が多い子供は近視の発症や進行がしにくいです。特に、年齢が低い子供ほど屋外活動による近視の予防効果は高いとされています。建物の影や木陰でも近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。

② 近いところを見る作業で注意する。

近いところを見る作業が増えると近視になりやすいです。このような作業を行うときには、次のような点に気を付けましょう。

- 対象から 30 ㎝以上目をはなす。
- 30 分に 1 回は、20 秒以上目を休める。
- 背筋を伸ばし、姿勢をよくする。
- 部屋を十分明るくする。
- 使用する機器の明るさを適切に調節する。