



ほけなび



令和6年10月10日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.6



11/9の運動会に向けての練習が始まりました。10月に入ってもまだ暑い日があり、例年なら涼しくなって体調を崩す人が増えています。と書くところですが、その点では、幸いみんな元気です。運動会練習は2時間続きのこともあり、体力を使いますので、意識的に休養を取る、早めの就寝をお勧めします。睡眠不足は、けがにもつながります。元気に運動会を迎えて楽しい運動会にするために、水筒や体操着・タオルの準備、体力の温存よろしくをお願いします。

手足口病が流行中。神奈川県では警報が出ています！

夏に流行る手足口病が今年は大流行しています。主に乳幼児がかかりますが、低学年にも出ています。手や足や口の中に赤いぼつぼつとした湿疹ができます。このような症状があり、調子が悪い場合は、受診して登校が可能かどうか診断を受けてください。欠席を指示されたときには学校に連絡し、「登校許可証明書」を受け取り、医療機関で書いてもらってください。登校してよい時は不要です。飛沫や接触で感染しますので、マスク着用や手洗いのご協力をお願いします。

発熱と口の中の発疹の様子がポイントです。



マイコプラズマ肺炎も出ています。

なかなか抜けないしつこい咳・目が覚めてしまうくらいの強い咳が続くときは、「マイコプラズマ肺炎」かもしれません。受診し相談してみてください。

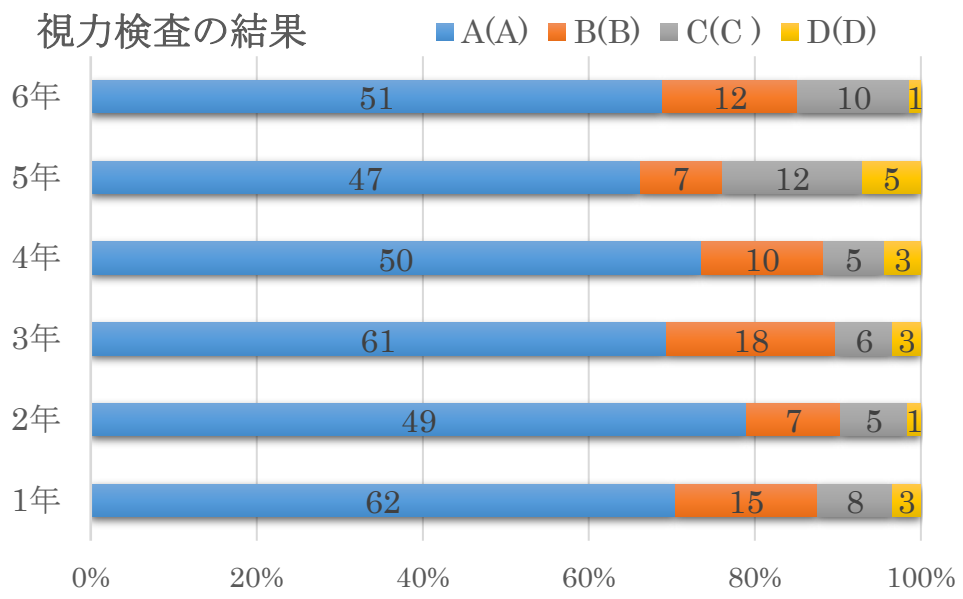
マイコプラズマ肺炎は、人が多く移動するオリンピックの年にと流行るといわれます。

10月10日は



4月の視力検査の結果、視力 A 以外の **131人 (29%)** に受診勧告を渡しました。10/7 現在、**63名** が受診し、**10名** が眼鏡を作るまたは、**レンズ交換** をしました。

視力検査の結果



子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

「子供たちの目を守るために ～知っておきたい近視の知識～」

- 1 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国に多い。
近視は遺伝的要因と環境要因の両方が関係する。近年の近視の増加は環境の影響が大きい。
2. 疫学データの蓄積から、近視が将来、目の病気のリスクを高める可能性があることがわかった。
子供たちが生涯良好な視力を維持するために、小児期に近視の発症と進行を予防することが重要。
3. 近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすといよい。
屋外活動での近視予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、小学校低学年までは無理のない範囲で外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにする。

この夏、文部科学省から出た表題のリーフレットからの抜粋

https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に目で見る。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に...

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、**目**を守っている？

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

