

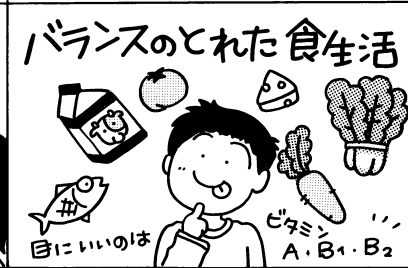
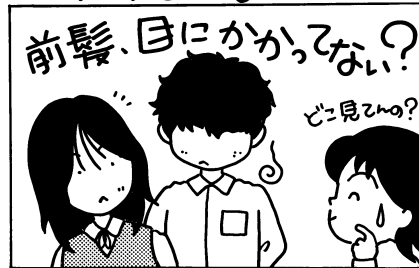
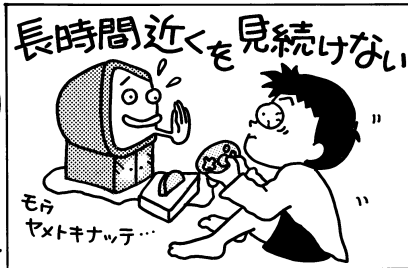
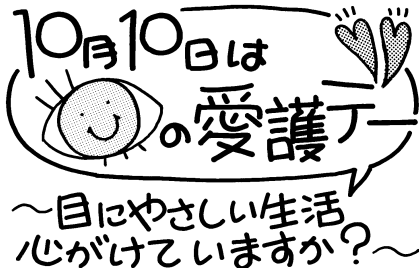
保健だより 10月

R4. 10. 3
高鍋西小学校 保健室

朝夕がぐっと涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。

今月は運動会が予定されております。全校児童、全力で練習に取り組んでおりますので、引き続き、万全の状態に参加できるよう、ご家庭でも健康管理をお願いします。

さて、今月は『目の愛護月間』です。視力は小学校中・高学年から中学校の成長期に、最も低下しやすくなると言われているので、この時期にできるだけ視力を低下させないような生活習慣を身に付けることが大切です。



☆ 目を大切に

毛様体筋は、視力低下に関係する筋肉です。近くを見たり、何かに集中して見たりすることが多いと、毛様体筋が縮む(緊張)状態が続くのでとても疲れてしまいます。これが視力低下の原因になります。近くを見る状態が15～20分ほど続いた時は、一度遠くを見て、毛様体筋をリラックスさせてあげることが大切です。

ちかくをみる時

とほくをみる時



学校では日頃から、学習中の姿勢(立腰の指導)・前髪・アウトメディアの取組等、目に優しい生活についても指導をしています。10月は目を大切にする月間ですので、是非ご家庭でも、目のことを話題にし、ご家庭での学習中の姿勢・前髪・テレビやゲーム等との接し方(視聴時間も含む)などに気を付けていただくようお願いいたします。

近年、ステイホーム(外出自粛)やGIGAスクール構想の影響もあってか、子ども達がゲーム等のメディアと関わる時間がぐんと増えています。小児科医会では、『すべてのメディア利用は、1日平均2時間まで』を推奨しています。1日2時間までであれば、子ども達の心と体にそれほど悪い影響を与えないと考えられているようです。来月には今年2度目となるアウトメディアの取組も予定しておりますが、今一度、メディアとの関わり方についてご家族で話し合ってみてください。



※ 視力は、10歳前後から中学校の時期に、目の使い方が悪いと低下し始めます。視力検査を行いました。検査の結果、視力低下等気になることがありましたら、早めに眼科を受診して下さい。

★ 歯の治療状況について ★

夏季休業明けにたくさん、歯の治療済カードが届きました。もうすでに全員治療が終わった学級も出てきています。むし歯の治療が必要な人は、あと残り**52人**です。

高鍋町は幸運なことに、小中学生の医療費は無料となっておりますので、むし歯の治療も無料でできます。むし歯は歯医者でしか治せません。早めに歯科医を予約・受診して、治療を終わらせてください。今後も、治療率100%目指してがんばりましょう!