



R7.10  
川原小学校  
保健室

朝晩、涼しくなってきました。日中との気温差が大きくなり、体調を崩している児童が増えていきます。気温差に身体が慣れず体調を崩しやすいため、感染症も流行り出す時期です。上着など、服装で調整し、手洗いうがいを丁寧に行う、睡眠時間の確保などをして、毎日を元気に過ごしましょう！



さて、健康診断の結果、受診が必要な児童へ再度、受診勧告を行いました。歯の治療や視力検査など、早めに受診して異常のないことの確認、必要な治療を受ける等の対応をお願いします。

受診後は、担任へ報告書の提出をお願いいたします。

最近は、視力の低下も気になります。生活環境での近視も増えていますので、TV、ゲーム、スマートフォン等の使用時間にはご注意ください。

#### 視力検査結果 (4月22日実施)

(人数)



視力検査 33人 (未検 0名)	学年	A (1.0以上)				B (1.0~0.7)	C (0.7~0.3)	D (0.3未満)	矯正視力のみ測定した人(めがね)
		(1.0以上)	(1.0~0.7)	(0.7~0.3)	(0.3未満)				
	1年	4	1	0	0			1	
	2年	4	0	1	1			0	
	3年	3	1	1	1			0	
	4年	8	1	1	1			1	
	5年	0	1	2	2			1	
	6年	1	2	1	1			1	

・全体の13名(39.4%)の児童が1.0未満であった。全国に比べ割合は高い。

・全国の裸眼視力1.0未満の割合は、36.84%である。学年が進むにつれて高くなっています。小学校では3割を超えて、中学校では約6割程度、高等学校では約7割程度となっている。



#### 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛  
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

**Check 温度差対策を**  
脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



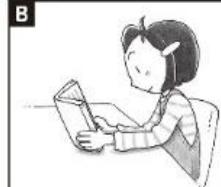
**Check 規則正しい生活を**  
バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



# 目～目～クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？ クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？ どこが悪いかな？

**A**  **B** 

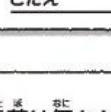
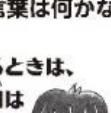
こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？



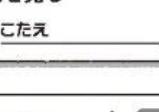
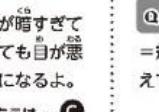
こたえ

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？

**A** 真っ暗   
**B** まぶしいほど明るい   
**C** ちょうど良い明るさ 

こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

**A** 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る   
**B** 規則正しい生活を心がける   
**C** バランスの取れた食事をとる   
**D** ときどき遠くの景色を見る 

こたえ

Q5 □に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい□を休める



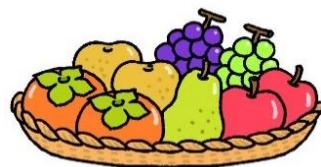
こたえ

何問わかったかな？  
目に良いことはどれもすぐにできるものばかり。  
実際にやってみてね。

- Q1 眼鏡ぶと自と本の距離が近くなつて目が悪くなる原因に、本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。  
こたえは… **A**
- Q2 前髪が長いと目に入つて、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかかる長い長さにしよう。  
こたえは… **X**
- Q3 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。  
こたえは… **C**
- Q4 目に優しい生活=規則正しい生活と覚えておこう。  
こたえは… **全部**
- Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。  
こたえは… **目**

## 目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。



### ビタミンA



目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

### ビタミンB1



目の疲れをやわらげます。

### ビタミンB2



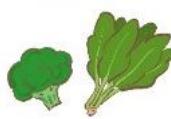
目の細胞の成長や回復を助けます。

### アントシアニン



目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

### ルテイン



目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



## 食欲の秋こそかむ力を育てよう



さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものが多く、「しっかりかむ習慣」 = 「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



### かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐなど

「子どもが食べやすいもの」 = 「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しづつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

