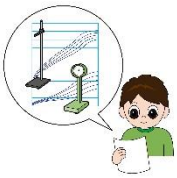
ひだまり

ほけんだより　No.7
上市町立陽南小学校
令和４年１０月３日

学校の花壇から、秋の虫たちの声が響いてくる季節になりました。

季節の変わり目は、晴れた日の昼間は暑く、曇りの日や朝晩は、ひんやりとした空気が体を冷やします。

こんな時は体調を崩しやすいので、十分な睡眠をとり、疲れた体をその日のうちに回復させましょう。また、気温に合わせて衣服で体温調整できるように、脱ぎ着できる上着を１枚用意しておくようにしましょう。



２学期の身体計測・視力測定の結果

２学期の身体計測と視力測定が終わりました。

身体計測では、身体の成長の様子と身長と体重のバランス（肥満度）を見ていきます。

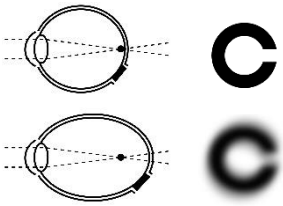
小児の肥満度は、標準体重と照らし合わせる方法で調べ、肥満度２０％以上だと肥満傾向となります。今学期は、肥満度が１学期より増加した子供がやや多く見られ、新たに肥満度２０％を超えた子供が複数いました。

肥満は、生活習慣病になるリスクを高め、将来、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こすことがあります。また、体重過多により、足や腰に負担がかかるため、痛みや骨折を起こすことがあり、活発に運動することが難しくなります。

子供の肥満は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていることによるものが多いです。食事・間食の量や、食事内容（栄養バランス・カロリー過多）が、日ごろの運動量に見合っているかを見直すことが大切です。

体格が形成され、生活習慣が定着する**思春期の前に生活習慣を改善すると、適正体重に戻りやすいです。**

視力測定では、１学期に比べて視力の低下が見られる子供が増えました。



全国的にも子供たちの近視の割合が増え問題になっています。近視が進む背景に、『メディアの使用時間の増加』、『屋外での外遊びの減少』などが考えられています。

小児の近視は眼軸長が長くなり、焦点が合わなくなるために起こります。

太陽光に含まれるバイオレットライトには、この眼軸長の伸びを抑制する働きがあることが分かっています。室内の太陽光の当たらないところや、窓辺でも紫外線カットガラスが使われている窓では、バイオレットライトを通さないため、バイオレットライトを浴びることができません。

１日２時間程度屋外に出るようにすると、近視の抑制になると言われています。

１０月の保健行事
- １０月１１日（火）：**歯科健診（秋の歯科健診は要受診か否かの診断のみ）**
- １０月１８日（火）：**就学時健診（５年生児童は手伝い）**
- １０月２７日（木）～１０月２９日（土）のうち１日：**とやまゲンキッズ作戦**

10月の保健目標

目を大切にしよう

チャレンジ！ 目のクイズ

問題	答え
本を読むとき、目との距離は？ A 10cm B 30cm	B 30cm 手のひら2つ分がちょうどいい距離
勉強中だけど…よくないところは？	寝ころんでいること 姿勢よく座って勉強しようね
トンボの目は何個ある？ A 2個 B 30,000個	B 30,000個 小さな目が集まった「複眼」で見ているよ
疲れている目にいいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	A・B どちらも 栄養をとってよく寝ることが大切！
コンタクトレンズを発明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	A ダ・ヴィンチ B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

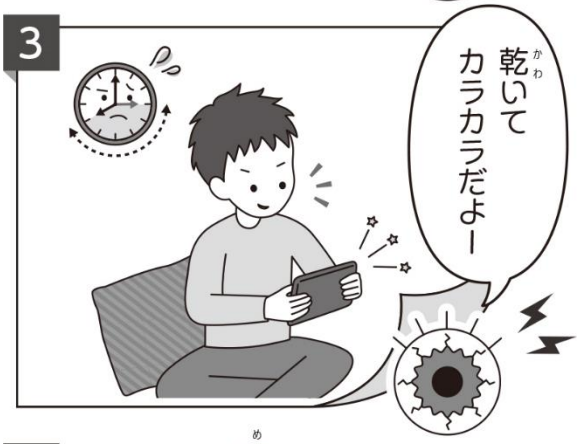
目が困っています

こんな人はいませんか？

1

2

3



4 どうすれば目にやさしいか考えてみよう！