

# ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校  
令和2年10月28日  
(第6号)

朝晩の寒さを一層感じる季節となりました。

日中との寒暖の差が大きいので、体調を崩して欠席する子供が増えています。汗の始末や衣服の調整、十分な睡眠、栄養たっぷりの食事等、お子さんが元気に過ごすことができるよう、保護者の皆様のご協力をお願いします。

## 保健関係行事予定

10月29日(木) 耳鼻科検診 13:30~(2・4・6年生)  
11月19日(木) " " (1・3・5年生)  
11月19日(木)~25日(水) すっきりもりもり・メディア週間

## ○ 歯科検診の結果と治療状況 (むし歯・要注意乳歯・歯垢・歯石・歯肉炎)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
要治療者数	13	12	21	10	14	9	79
治療者数	8	6	10	5	1	1	31
治療率 (%)	61.5	50.0	47.6	50.0	7.1	11.1	39.2

\* 1、2、4年生の治療率が50%を越えていますが、5、6年生は治療率が低いです。

まだ、治していない人は、すぐに治しましょう。

\* 歯肉炎傾向の人が増えています(9.3%)。歯と歯肉の境目も丁寧に磨きましょう。

## ○ 低視力者が増えています(裸眼視力 1.0 未満)の割合 — 6月と9月の比較 —

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	令和2年度計	令和元年度計
6月	10.3%	33.3%	34.9%	40.0%	54.1%	53.2%	39.2%	34.6%(4月)
9月	10.3%	44.4%	46.5%	44.4%	56.8%	53.2%	44.3%	38.9%

\* 9月は、2、3、4、5年に低視力者が増えています。コロナ禍において、屋内で目を酷使する時間が増え、運動不足になっていること等が影響していると考えられます。休日は、テレビやゲームの時間を減らしたり、休憩を挟んだりするなど、目にやさしい生活を心がけ、視力低下を防ぎましょう。

## 〈視力低下の兆候〉 (気になる見方・気になる症状をチェック)

次のような症状がみられる場合は、生活を見直し、目にやさしい生活を心がけるとともに、視力検査や眼科への受診をお勧めします。

- ★ 物を近付けて見る
- ★ 目を細めて物を見る
- ★ 顔を傾けて見る
- ★ 黒板の文字が見にくい
- ★ 目が充血している
- ★ 目の奥が痛む
- ★ ものがぼやけて見える
- ★ 目が乾きやすい

## ○ 目を大切にしよう <目は、生活の仕方に気を付けないと疲れてしまいます。>

近視の原因は、遺伝や生活環境にあるといわれます。最近では、勉強の他、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ、漫画等の文字や画像を近くで見続ける行動が、子供の生活環境の中でも急増し、目に大きな負担をかけています。また、寝る時刻が遅くなるにつれ、目への負担はさらに大きくなり、視力の回復の妨げになります。

近視による視力低下を防ぐためには、目に負担がかからない生活を心がけることがとても大切です。

\* お子さんと一緒に目を守る方法について、話し合ってみましょう。

### <目のために気を付けること>

室内は明るすぎず、暗すぎず。机の上の照明は、左ななめ前方におく(左ききの人は反対側。)

本から目を 30~40cm ほど離す。パソコンからは、50cm 以上離す。

テレビは、1時間以上続けて見ない。30分見たら15分休み、遠くを見るなど、目を休める。

姿勢を正し、首と背中をまっすぐにする。

前髪は、短くする。  
2メートル

テレビから2m以上離れ、寝ころんで見ない。画面は目より少し低い位置がよい。



## <「目の体操」を毎日の生活に取り入れましょう>

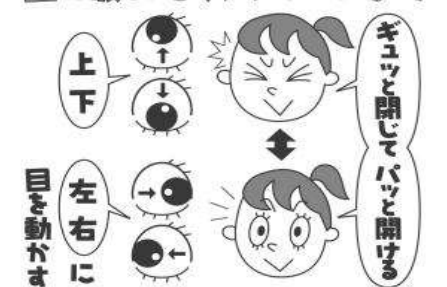
テレビやゲーム、学習や読書の後に、目の疲れをとる習慣を付けましょう。

目の体操の例を紹介します。好きな歌に合わせて行いましょう。

- 1 こめかみのマッサージ
- 2 目玉の体操 (上下、左右、右回し・左回し、開閉)
- 3 首の体操 (前後、左右、右回し・左回し)
- 4 肩回し (前回し、後ろ回し)
- 5 望遠訓練 (遠くと近くを交互に見る)
- 6 2から5を繰り返す

\* 首から上の血液のめぐりをよくすることが大切です。

## 目が疲れたら、やってみよう



## お願い

学校では、フッ素洗口を再開しましたが、まだ、歯磨きを開始していません。そのため、子供たちの歯磨きは、朝と夜の家庭での2回のみになります。

早寝早起きの習慣を付け、朝もゆっくりと歯磨きをして登校できるよう、ご家族のご協力をお願いします。

また、目を守るために、メディアの利用の仕方等について、ルールを決めて守らせるようお願いします。