

ほけんだよい 10月

第1子配布

平成28年10月7日(金)

高岡市立中田小学校

保健室 NO. 10

朝・晩肌寒く感じる日が多くなり、体調を崩しやすい季節となりました。

中田小学校の子供たちは、毎日の欠席者も少なく、元気に登校しています。しかし、朝の健康観察では、のどの痛みやせきが續くなど、かぜぎみと訴える子供が増えてきています。

毎日の健康管理をしっかりと、かぜにかかりにくい体づくりをしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

お子さんと一緒に
お読みください！

10月10日は目の愛護デーです。9月の視力検査も終わり、自分の目や生活習慣について再度考える時期になりました。そこで、小学生がよく質問をしてくる内容をご紹介します。

Q1 ドライアイってなに？

A1 なみだの量がへったり、かわきやすくなったことで、目の表面が十分に守られていない状態。

- ・つかれる ・痛い ・かゆい
- ・目が赤い ・光を見るとまぶしい
- ・めやにがでる ・目がかわく



こういった症状が出たときは「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイ」の主な原因は、「パソコン・ゲーム・スマホ等のメディア（情報機器）を長い時間使うこと」です。使う時間を決めたり、休けいを多くいれたりして、目を大事にしましょうね。

Q2 まゆげやまつげの役割は？

A2 それぞれの部位には役割があります。

- まゆげ** ・汗が目に入るのを防ぐ
- まぶた** ・目がかわかないようまばたきをする
- ・目にものが入ったり当たったりしないように、ふたをする
- まつげ** ・細かいゴミやホコリが目の中に入ることを防ぐ
- なみだ** ・目の表面をうるおすことで、乾そうをふせぎ、目を守る
- ・目に入ったゴミやホコリを洗い流す



Q3 メガネとコンタクトレンズの長所と短所は？

- A3** メガネ
- 長所** ・結膜炎などの感染症や、目に傷が付いてしまったときにでも使える
 - ・メガネの上から打ぼくした時、目のけがが軽くなることが多い
 - 短所** ・激しいスポーツの時は、けがをしやすいくこともある



- コンタクトレンズ
- 長所** ・激しいスポーツの時に、便利。（メガネのようにくもって困ることもない）
 - 短所** ・目への打ぼく等のけがや紫外線、ブルーライトの予防はできない
 - ・手入れが適切でない場合、目の感染症にかかりやすい（失明につながることも）

☆小学生のコンタクトレンズの使用は、保護者のサポートが必要不可欠です。必ず眼科で相談しましょう。

第2回学校保健委員会を行いました！

9月29日（木）、中田小学校にて、学校医の先生方をお招きし、保護者、教職員とともに第2回学校保健委員会を行いました。「中田っ子の健康的な生活習慣の定着を目指して」のテーマのもと、「子供たちに情報器機と上手に付き合わせながら、健康的な生活習慣を定着させるにはどうしたらよいか。」について活発な意見交換が行われました。協議内容の一部をご紹介します。



大人の気持ち・・・

タブレット等が学校にも導入されてきている時代。勉強やコミュニケーションのツールになりつつあり、全て否定するのではなく、上手にそれらと付き合わせていきたい。

家庭でも、情報器機への操作に慣れさせたい。

しかし、メディア漬けは

- ・脳の前頭葉の働きの低下
- ・依存性や中毒性が心配
- ・性格が変わることも（怒りっぽくなる、集中力が欠ける、無気力になるなど）
- ・生活習慣が乱れる（夜更かし）

→不登校になる例も・・・



今後、どうしていくとよいのか・・・！

①情報器機は、親の管理下で使用させる

特に、低学年のうちは親の目の届く範囲で情報器機を使用させることで、子供のメディア依存症や犯罪に巻き込まれることを防ぐことができます。

- 実例）・パソコンはリビング等の共有スペースにしか置かない（子供部屋×）
・フィルタリング機能によって使用を制限する
・タブレット、スマホ等は使う時だけ与え、基本的に親が管理する



②情報器機を与える際にルールを決める（最初が肝心！）

特に、低学年のうちからどの程度ルールづけができていくかが、高学年での情報器機の使用に影響を与えるようです。「ルールを守れなかった場合、保護者は、情報器機を取り上げるくらいの強い意志が必要」との意見も出ました。

- 実例）・必ず使用する際はアラームを設定し、鳴ったらやめさせる
・朝は使用不可。夜は何時までと時間を設定している。・・・など



③メディア（情報器機）以外とのふれ合いを大切に（読書のすすめ・親子のコミュニケーション）

読書は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにするなど、人生をよりよく生きる力を身に付けていく上で、子供たちに欠くことのできないものです。また、親子の会話やふれ合いは、子供が親からの愛情を直接感じ取り、安心感につなげる大切な機会です。忙しい時間の中でも、「食事中はテレビを消して会話をする」「ねる前には必ず話を聞く時間を確保している」「読書を一緒にする時間を設けている」「進んで手伝いをさせている」など親子のふれ合いを工夫されているご家庭が見られました。

