

ほけんだより 10月

＜10月の保健目標＞
目を大切にしよう

お子様と一緒に読んでください。

令和7年10月1日 志木市立宗岡第三小学校

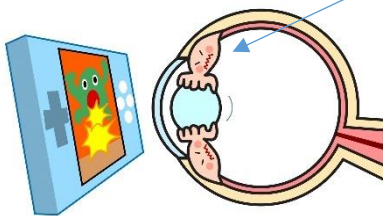
今年の夏も暑かったですね。ようやく暑さの終わりが見え始め、朝夜は過ごしやすくなりました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大事ですね。

近くのものを見続けたら“目の休けい”をとろう

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間、近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたるときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋という部分が緊張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき

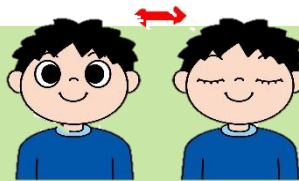


毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目が疲れません。

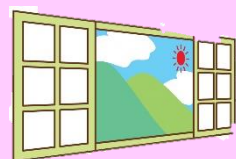
目の休けいをとろう



目の周り(まぶた)に、温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。目の筋肉の緊張がほぐれるため、目を休めることができます。



メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、つかれが出やすくなります。意識してしっかりとまばたきを行いましょう。



ときどき遠くを見ることで毛様体筋の緊張をゆるめて、目を休ませましょう。

水筒を持ち歩くときの 転倒事故に**注意!**

おうちの方へ

今年は例年よりも残暑も厳しく、日中はまだまだ水分補給が欠かせない時期が続いています。学校の登下校ではこどもが水筒を持ち歩きますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しているようです。

- 「水筒(1 リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓損傷のため集中治療室に入院し、保存加療で 10 日後に退院した。」(9 歳)
- 「通学中に友人と追いかけてこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。」(10 歳)
- 「登校中、走っていたところ硬い土の場所ですでにつまずいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓 50%程度及び脾臓を摘出した。」(7 歳)

こどもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、こどもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

こどもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意するとよいでしょう。
水筒を持って歩くときは、ランドセル等に入れましょう。
水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃からこどもに教えておくことが大切です。ご家庭でも水筒の持ち方、扱い方について、お子さんと話をしてみてください。
参考:消費者庁提供資料

【9月の感染症報告】 新型コロナウイルス感染症 1件

近隣の学校でも、流行まではしないものの、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が発生していたようです。本校では風邪様症状や胃腸炎症状でお休みする子が多かった9月です。暑さが厳しかったこの夏は、エアコンの効きがいまいちで、窓が締め切りになっていることも学校で夏に感染症が流行る原因ではないかと先日ニュースで言っていました。いつの時期も換気を大切に子どもの健康を考えていきます。