

保健だより 10月

令和7年9月30日

さくら市立氏家小学校

10月の保健目標：目を大切にしよう

目のけが予防も大切！



近年、子どもたちの近視が問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離など、近視以外の目の病気にかかるリスクを上昇させることができます。見方を生涯にわたって良好に保つためには、子ども時代に近視を発症させない、進行させない生活が非常に大切です。10月10日は「目の愛護デー」です。目のことを知り、自分の目について考える一日にしてください。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続ければ、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見ると画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマートから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

日本眼科医会HPで目の健康啓発資料や近視進行予防動画等を見る事ができます。また、近視抑制に効果があるとされている日中の屋外活動についても動画が公開中です。参考にしてみてください。



～歯と口の健康～

ピカリのワンポイントコーナー



永久歯の歯が抜けた時の対応

- 止血する…出血を止めるためにガーゼで押さえる。
- 抜けた歯を保存する…牛乳や口の中に入れて乾燥しないようにする。
歯の根元をさわらず、歯の頭の部分を持つ。
- すぐに歯医者に行く…歯を持って行って適切な処置を受ける。

氏家小 歯・口の健康づくり



夏休み明け 身体計測結果

	男子平均		女子平均	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	119.1	22.5	118.8	23.3
2年	124.5	26.0	124.6	26.2
3年	131.2	30.7	132.0	31.5
4年	134.6	32.2	135.5	31.2
5年	140.8	37.4	142.9	36.3
6年	148.5	42.6	148.8	41.5

身長・体重ともに順調に増えており健康的に成長している様子がうかがえます。

急激な体重の増加や減少が見られる時は、栄養・睡眠・運動など、まずは自分の生活習慣をふりかえってみましょう。不安なことがある時には、いつも相談してください。