



平成24年10月3日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
養護教諭 岡田 茉里

あれだけ厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。
特に朝・夜はだいぶ涼しくなりました。この時期になると、かぜをひくなど体調を崩す人が多くなります。夏の暑さで思った以上に体力がおちていること、急に涼しくなったり、逆にまた、暑くなったりすることなどが主な原因です。10月になると「衣替え」で冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。



タオルの寄付について



先月の保健だよりにて、タオルの寄付を呼びかけました。結果、たくさんのタオルが保健室に集まりました。タオルは子供たちのけがを冷やすときに用いるアイスノンを含むために大切に使っています。御協力いただきありがとうございます。

運動して元気にすごそう！



運動には気持ちのいい季節になってきました。毎日運動している子もいますが、中には運動不足になりがちな子はいませんか。運動することで、血のめぐりがよくなります。

骨を丈夫にするには、運動とカルシウム摂取の両方が必要です。また、運動すると、視線もかなり動きます。遠くを眺めたり、ボールなどを目で追ったり、急に横や後ろを振り向いたりするので、目に関わるいろいろな筋肉を使い、目にもいい運動になります。気候がいいこの時季に、運動の習慣を身に付けて、元気に過ごしましょう。



近年、視力低下が低年齢化していると言われています。本校では、東京都の平均と比較すると、1～5年生は平均と同等ですが、6年生の平均は高いことが分かります。これからも目を大切にしてほしいと思います。

視力低下の原因のひとつは『生活習慣』だと言われています。早寝早起き、栄養バランスのとれた食事、テレビやゲームの時間、姿勢、部屋の明るさなど…今月号には疲れ目を解消する方法を御紹介していますので御覧ください。

大杉第二小学校

- 視力 A(1.0以上)の人の割合
1年生…76.8% 2年生…73.3%
3年生…78.3% 4年生…60.8%
5年生…56.5% 6年生…73.9%

東京都(平成23年度)

- 視力 A(1.0以上)の人の割合
1年生…78.6% 2年生…73.5%
3年生…69.0% 4年生…61.5%
5年生…54.4% 6年生…49.5%

疲れ目を解消して、勉強やスポーツを頑張りましょう。

■疲れ目を防ぐ健康生活術

パソコンや携帯電話などの普及で、疲れ目の症状を訴える人が増えています。目のしくみを知って、疲れ目を防ぎましょう。

■1目のピント調節機能と疲れ目

〈目のピント調節機能〉

目の水晶体の周りは、ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）など、さまざまな筋肉で覆われています。

ものを見るときには、水晶体と呼ばれるレンズの厚みを変化させてピントを合わせており、厚みを調節する毛様体筋が絶えず働いています。

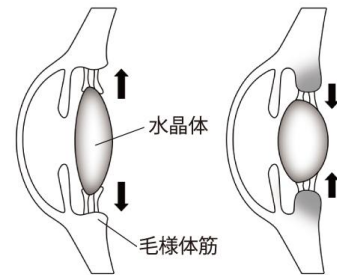
近くを見るときには、水晶体を厚くするために毛様体筋が収縮して、緊張状態になります。

〈疲れ目が起こるメカニズム〉

ずっと近くを見続けていると、筋肉の緊張状態が続いてこってきます。そのため、血めぐりが悪くなり、筋肉の動きが思い通りにならず、ピントが合いにくくなります。

※ひどい疲れ目の症状が長く続く場合には、目や全身の病気が原因の場合もあるので、必ず医師の診察を受けるようにしましょう。

〈目のピント調節機能〉



遠くを見るときは
毛様体筋がゆるむ

近くを見るときは
毛様体筋が緊張する

■2 疲れ目を防ぐ「くらしのポイント」

1) 蒸しタオルなどで目を温める

40度ぐらいの蒸しタオルなどで目を温めると、血めぐりがよくなって目の筋肉の緊張がほぐれ、疲れ目が楽になり、寝る前は入眠もスムーズになります。

蒸しタオルを使うのが難しい場合は、蒸気の出る温熱シートを使ってもよいですね。



2) 遠くを見たり、目の体操をしたりしよう

ずっと勉強をして目が疲れたら、休憩時間に窓から遠くを見ると、目の筋肉がゆるんで、目の疲れが楽になります。また、目の体操もおすすめです。

〈目の体操〉



①目を強くつぶる ②目を大きくあける

③上を見る

④下を見る

⑤右を見る

⑥左を見る

3) 目に負担を与えない環境を整える

テレビやパソコンの画面は、目の高さより下に配置して、椅子の高さもチェックしましょう。

4) ビタミンAやアントシアニンを摂取し、栄養バランスのよい食事を

目の健康維持に大切なビタミンAを多く含む食品（レバー・うなぎなど）や、疲れ目改善効果があるアントシアニン（青紫色の色素）を含むブルーベリーやブドウをとり、栄養バランスのよい食事をしましょう。

5) 適切なメガネやコンタクトレンズを使う

視力が低下して、メガネなどが合わない、疲れ目になりやすくなります。思いあたるときは早めに視力をチェックして、視力に合ったメガネなどを使いましょう。

月刊「健康教室」10月号から引用

テレビを視聴する時の注意

以前、テレビでアニメ番組を見ていた子供たちが大勢、けいれんを起こしたり、気持ちが悪くなったりする事件が起きました。これは激しい光の点滅によって引き起こされたもので、光に敏感に反応する光過敏性の素因をもっている子たちの多くに、その症状が出たと考えられています。この事件以降、反応の出やすい映像はつくらないう、配慮がされていますが、視聴する側もテレビを見る時は「画面から充分離れる」「部屋を明るくする」「長時間、見続けられない」などの注意が必要です。

