

# ほけんだより10月

川口市立元郷小学校

保健室

令和6年10月1日

9月は、残暑が続いて身体を動かすことができませんでした。今月は、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、ともすこしやすしい季節になることを生かして、ドキドキワクワクの日が過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで頑張ります。

おうちのひと  
いっしょに  
一緒に読み  
ましょう。

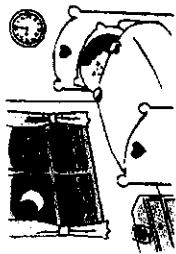
## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

#### 目を大切に するために...



ゲームをするときは、  
と中で休けいする。



寝る前にスマホは  
使わない。



テレビははなれて、  
座って見る。

### 大人よりも危険！子供のカラーリング

最近、明るい髪色にカラーリングしているお子さんが増えています。でも、成長途中の子供の髪の毛や頭皮に、どのような影響があるか知っていますか？



子供の髪の毛は...

色素が薄く、弱く抵抗力が低い。

⇒ダメージを受けやすい。

頭皮の皮脂の分泌が少ないため、防御力が弱い。

⇒ヘアカラー剤がつくと、かぶれて炎症を起こしやすい。

⇒毒性の強い成分が身体内部に侵入し、発がん性物質となったり、新たなアレルギーを起こしたりする。

お子さんが、興味を持った際には、そのリスクをお話していただきますようお願いいたします。

## 今、子供の目が あぶない！ ～超近視時代に気を付けること～

パソコンやスマホ・タブレットなど、デジタル機器の使用が一般的となり、子供のうちから遠くを見る機会が減って、近くを見る作業が多くなってきました。近くを見る時間が長くなった結果、目の長さ（眼軸）が伸びて、ピントの調節ができなくなり、近視になる子供が増えていることがわかりました。一度伸びてしまった眼軸は、もう元にはもどりません。眼軸が伸びることで起こる近視を防ぐために、できることをやりましょう！

### ①太陽の光を浴びる。

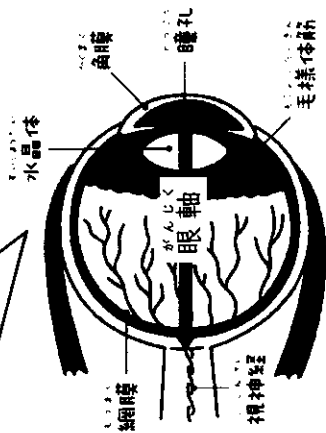
光を浴びると、目の奥で「ドーパミン」という物質が出て、眼軸の伸びをおさえます。太陽の光（1000ルクス以上）を2時間以上浴びると効果があります。天気の良い日は、外遊びをたくさんしましょう

### ②3つの20を心がける。「20-20-20ルール」

近視は、30cm以内を見る時間が長くなると進行します。近くを見る時間を減らすようにしましょう。「20分間近くを見たら、20フィート（6m）以上はなれたものを、20秒間ながめろ」とよい、という「20-20-20ルール」がおすすめです。

★どちらも、かんたんにできて、続けることで効果がでてきます。ぜひ、続けてください★

近視は、多くの場合、目の長さ（眼軸）が伸びて起こります。



近視は30センチ以内を見る時間が長くなると進行。NHKスペシャル「私たちの“目”が抱える超近視時代がバイブル」より

20分間、または「20-20-20ルール」



20フィート(約6メートル)以上  
20秒

近視は30センチ以内を見る時間が長くなると進行。

NHKスペシャル

「私たちの“目”が抱える超近視時代がバイブル」より

## 10月の保健行事



① 6年内科検診 10月1日(火) 13:15~ Dr 吉田

② 5年生腎臓病啓蒙検診

10月10日(木) 13:20~14:30

③ 秋の歯科健診 10月17日(木) 8:50~(4・2・3年・ひまわり学級) Dr 橋田

10月は、行事がたくさんあります。元気に安全に実施できるような毎日の健康観察をしっかりと行おう！