家庭数

# ほけんだより10月

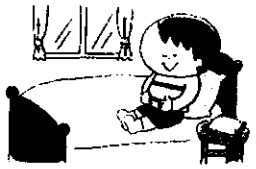
川口市立元郷小学校
保　健　室
令和５年１０月３日

9月には、インフルエンザ・新型コロナ感染症・溶連菌感染症など、高熱を伴う感染症の流行の兆が見きました。手洗い・マスクをしても、個々の免疫力が落ちてしまうとかかってしまうことがあります。早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチで免疫力アップして元気に過ごせるようにしましょう。

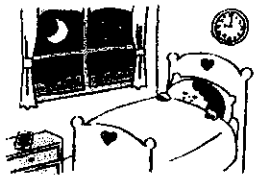
おうちの人と一緒に読みましょう。

## １０月の保健目標　目を大切にしよう

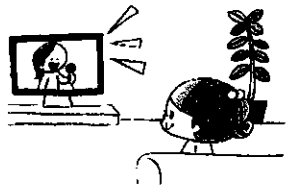
目を大切にするために…



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、弱くて抵抗力がない。**

⇒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。**

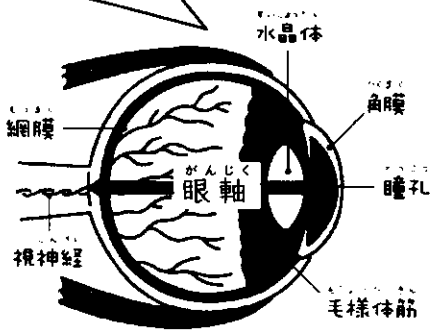
⇒ヘアカラー剤がつくと、かぶれて炎症を起こしやすい。

⇒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～

近視は、多くの場合、目の長さ（眼軸）が伸びて起こります。




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、近くを見て作業をすること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、今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。天気のいい日は、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」

NHK スペシャル
「私たちの“目”が危ない
超近視時代サバイバル」より

近視は、３０㎝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秒間ながめる」**とよい、という「２０－２０－２０ルール」がおすすめされています。

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

## １０月の保健行事

① ５年生脊柱側弯検診
　　１０月１２日（木）１３：３０～１４：５０

② 秋の歯科健診　１０月１９日（木）　８：５０～（１・３・５年・ひまわり学級）
　　１０月２４日（火）　８：５０～（６・２・４年）

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毎日の健康観察をしっかり行おう！