

すこやか!

2011年10月14日

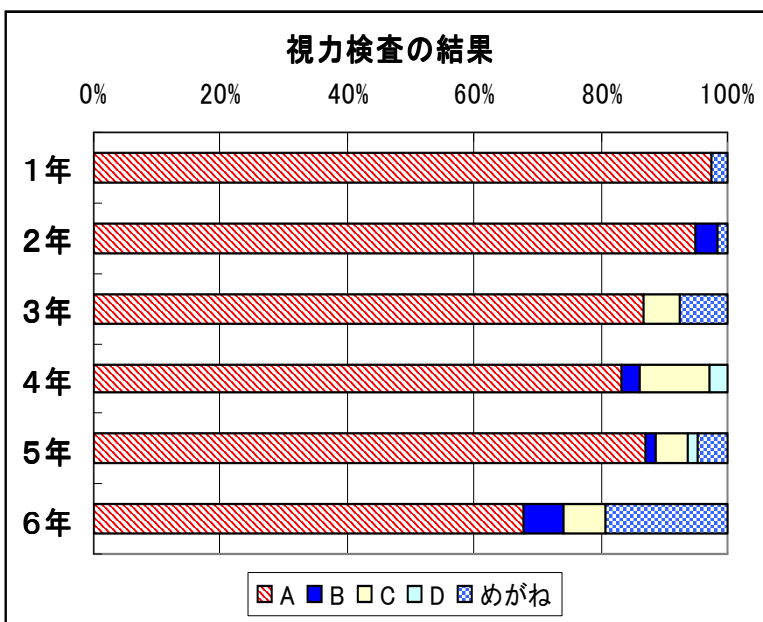
三雲東小学校

保健室



2学期の視力検査が終了しました!!

10月に視力検査を実施しました。本日、結果を持ち帰りましたのでご確認ください。1学期の結果より悪くなっている場合は、早期に眼科で精密検査を受けられるようお勧めします。



学年が進むほど視力が悪い子どもが増えています。全国的にも視力低下の小学生が増加しています。視力低下の原因としていわれているのが、パソコンやテレビ、ゲームなど、近くのを長時間見続ける生活習慣が大きく関係しているようです。子どもの普段の生活習慣を見直してみましょう。

- ★長時間テレビを見たり、ゲームをしていませんか？
- ★自宅学習をするときノートに顔を近づけて書いていませんか？
- ★前髪は目にかかってませんか？

気になる子どもの視力

心因性視覚障害ってなに??

心因性視覚障害とは、目や脳に異常がないのに視力が悪い状態をいいます。特徴は、時と場合によって見えたり、見えなかったりするということで日常生活で困ることはほとんどありません。（例えば、算数の授業になると黒板が見えにくくなる、音楽になると音符が見にくくなる、視力検査で毎回検査結果が変わるなど）特に8～12歳の小学生に多く、女子に見られることが多いです。視力低下の原因は、家族内の悩みや学校内での悩み等、様々ですが半数は原因不明のことがほとんどのようです。思春期前期の心理的に不安定な状態になにか関係があるのではないかとされています。治療には、眼科医と相談しながら子どもの心的状況の改善を図ることが大切です。ただし、必要以上に心配をしたり、神経質になるのは禁物です。また、無関心であることも問題です。子ども自身の成長により心的ストレスを乗り越え、自立するのを適度の関係を保ちながら温かく見守っていくことが大切です。子どもの心理的な不安感が視力にも影響するのが「心因性視覚障害」といわれるものです。



10月15日は、何の日か知ってる??

10月15日は、
「世界手洗いの日」です！！
手を洗おう！手をつなごう！



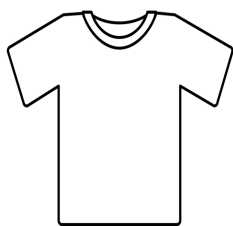
世界には、手洗いの大切さや正しい手洗いを知らないために予防ができるような病気で5歳までに命を失っている子どもが年間880万人もいます。せっけんを使っての正しい手洗いを知るだけで下痢性疾患や肺炎等を予防し、100万人もの子どもの命が守られるといわれています。

日本ユニセフ協会は、「手をあらおう！手をつなごう！」を合い言葉に2008年の世界衛生年に「世界手洗いの日」プロジェクトを発足しました。日本の子ども達に発展途上国の衛生問題や病気からからだを守るための手洗いの大切さについて、知ってもらいという願いから10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。今年も10月15日には、日本各地で「手洗い」についてのイベントが開かれます。

季節の変わり目です。 衣服の調節をしましょう！！

朝夕肌寒くなり、発熱や風邪等で体調をこわして欠席する子どもが増えてきました。

子どもの服装を見ていると元気に半袖で過ごしている子どもがいます。冬を向かえる前から薄着の習慣をつけることはとても大切なことです。衣服を調節して上手に薄着の習慣をつけましょう。



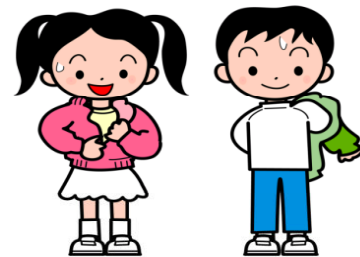
下着

+



Tシャツ

+



上着

下着の話

下着には、「汗を吸い取るはたらき」と「保温（体の熱を逃がさないはたらき）」があります。体調不良で保健室に来る子どもの中には、下着を着ていない子どもがたくさんいます。Tシャツ1枚では、体温が逃げて体が冷えて、体調をこわします。まずは、下着を着て上手に薄着の習慣をつけるようにしましょう。

上着

外でサッカーやドッジボールをするときは、上着を脱いで汗が引いたら上着を着る。こんなふうにすると体温調節が上手にでき、風邪をひいたりしません。上手に上着の調節をしよう。