

# 10月10日は目の愛護デーです

R3年度 10月号  
八代小学校  
保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めるのにもピッタリな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



## 10月10日は目の愛護デーです

ゲームやタブレット学習などをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

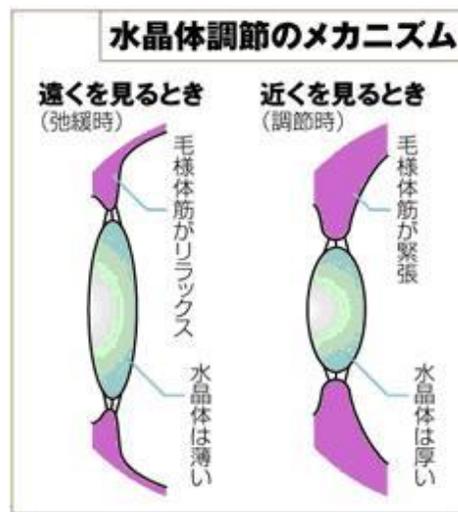
ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えているそうです。医学的な病名ではありませんが「スマホ老眼」と呼ばれています。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

近視や遠視は光の曲がり方の異常である「屈折異常」で、老眼（スマホ老眼）は水晶体が厚くならないため眼底にピントが合わない「調節異常」です。

### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない  
(30 cm以上離す)
- 時々休憩をする  
(20分に1回、20秒以上、遠くを眺める)
- 疲れたら目の周りを温める



## 歯科健診を行いました

先日、4月の歯科健診においてむし歯及びGO（軽度の歯肉炎）と診断された児童を対象に歯科健診を実施しました。

4月の健診で受診のお勧めをした児童は9月の時点で全員が歯科医院での治療や指導を終えていました。しかし、残念ながら今回の健診では新たにむし歯になってしまった人や、歯肉の炎症が改善されていなかった人が見られました。健診前、苦瀬先生から「むし歯菌は放っておくと心臓や脳などにも重大な病気を引き起こす危険性がある」とのお話もありました。

むし歯は、歯医者さんで治してもらってもその後の食生活や歯みがきが改善されなければすぐにまたむし歯になってしまいます。歯肉炎は、進行してしまうと歯科医でのケアを受けなければなりません。軽度であれば正しいブラッシングをすれば1週間程度で健康な歯ぐきを取り戻すことができます。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べられるように日々のセルフケアと定期的な歯科医院での健診を受けて健康な歯を保ちましょう。



## 保健実習生がきました！



9月16・17日に、日本保健医療大学から2名の学生が実習に来ました。発育測定時のミニ保健指導では「感染症予防について」のお話、また1年生の「手洗い名人」と2年生の「歯の生え変わり」の授業にも入って、児童の皆さんが分かりやすいようにお手伝いをしてくれました。児童の皆さんも、普段とは違う先生からの指導をとっても興味深く聞いていました。休み時間には可愛い児童たちに手を引かれながら積極的に子どもたちと関わってくれました。八代小学校で学んだことを糧に自分の夢に向かって頑張ってもらいたいと思います。

## 衛生検査を実施しました



学校薬剤師の中野先生にご来校いただき、給食室の衛生管理検査、教室の照度と保健室ベッドのダニの検査していただきました。検査の結果、全項目とも問題ありませんでした。冬には空気（二酸化炭素の濃度など）の検査を実施する予定です。

これからも八代っ子が安心・安全に学校生活を送れるように環境面を中心に感染症対策などについてサポートしてまいります。