



幸手市立吉田小学校 学校だより
 <学校教育目標>

☆みんなと仲良くする子 にこにこ
 ☆こつこつ勉強する子 わくわく
 ☆しっかり運動する子 のびのび

《令和元年7月1日7月号》

<児童数>

男子 44名
 女子 35名
 合計 79名



一目は人の眼 全身の健康だけでなく 目の健康が大切

校長 二階堂 朝光

網膜剥離の治療のため、お休みをいただき大変ご迷惑をおかけいたしました。私の場合、右目は、若い頃から強度の近視で、数年前に、白内障の手術も行っていました。網膜剥離は、決して珍しい病気ではなく、加齢により、60代前半ぐらいから発症し、近視や白内障の手術をすることによって早く発症するそうです。私の場合、硝子体の部分にガスを注入し、網膜を固定しましたが、退院後、再剥離したため、再度、手術し、シリコンオイルを注入しました。およそ、6か月後、シリコンオイルを除去する手術を再度行い、経過を見るそうです。シリコンオイルの影響で、視力は低下している状態です。顔がはっきり識別できないため、あいさつできず、失礼をしてしまうことがあるかもしれません。そのときは、どうぞご容赦ください。

今回の入院で、健康について改めて考えることができました。特に、目の健康は、とても大事であるということです。超高度情報化社会で、スマートフォンやタブレット、パソコンなどの影響で、目に関する病気に罹る人が増えているそうです。目を守るために、①サングラス等を活用して、紫外線をカットすることや、ブルーライトをカットする。②目の栄養不足を防ぐ。(鉛、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、ω-3 多価不飽和脂肪酸などの栄養素が有用) 多くの方が、目についての栄養が不足しているそうです。③充血、目のかすみ、ゆがみ、飛蚊症など些細なことでもすぐに眼科を受診する。加齢による網膜剥離の場合、進行はとても早く、失明の危険があります。今、振り返ると、自分にも、前兆のような症状がありました。そのときすぐに受診していればここまでひどくはなっていなかったかもしれません。

また、食生活が大変重要だということです。1回目の手術では、11日間入院しました。その間、病院食で、高血圧対応食を食べていました。すると、1週間で、130あった血圧が、80代まで下がりました。減塩がいかに大事であるかと言うことを実感しました。医食同源ということばがありますが、まさに、その通りでした。

ぜひ、皆様もご自愛ください。

網膜剥離とは、眼球の内側を裏打ちしている網膜がはがれてしまい、視力が低下する病気を指します。網膜は、ものを見た際に得られた情報を脳へと伝達する重要な役割を果たしているため、網膜剥離を発症すると著しく視力が障害を受け、最悪の場合は失明に陥る危険性があります。

網膜剥離は多くの場合、加齢現象に関連して発症します。そのほかにも、目に対して習慣的に衝撃を与えるような状況でも発症の危険性が高まります。具体的にはアトピー性皮膚炎で目の周辺を掻く、ボクサーが頭部に衝撃を受けるなどです。

目の前に蚊が飛んでいるような飛蚊症と呼ばれる症状をみることもあれば、無症状で網膜剥離が進行することもあります。網膜剥離による視力障害への影響を考えると、より早期に治療介入を行うことが重要な疾患であるといえます。

< 規則正しい生活習慣を継続し、有意義な夏休みを・・・ >



1学期の始めに立てた自分の目標に向かい、子供たちは、勉強に運動に頑張ってきました。学校では集団生活の中で、友達と協力しながら、いろいろな活動を行ってきました。きっと、たくさんの成果が得られたことと思います。夏休みを迎えるにあたり、子供たちのこれまでの努力や頑張りを、ご家庭でも振り返り、ほめていただきたいと思います。

夏休みは、ご家庭で過ごす時間が長くなります。家族と出かける、様々な体験をする、毎日決まったお手伝いを続ける、植物や動物を継続的に観察する、同じテーマやシリーズの本を計画的に読む等、長期の休みを利用し、普段では、できないことにチャレンジしてはいかがでしょうか。きっと、子供たちにとって思い出深く、有意義な夏休みとなるのではないのでしょうか。



○夏休み中にお気づきのことがありましたら、学校まで連絡をお願いします。

幸手市立吉田小学校

☎ 0480-48-1042

◇9月の主な行事予定

- 2日(月) 第2学期始業式・3時間授業
避難訓練(3校時)
- 3日(火) 給食開始・通常授業
- 4日(水) ロードレース・持久走大会前臨時健康診断(4・5・6年生)
委員会活動
- 5日(木) 読み聞かせ
- 6日(金) 第2回学校運営支援協議会
- 7日(土) 第2回親子奉仕作業・3時間授業
- 9日(月)・10日(火)
学校保健実習(日本保健医療大学より)
- 10日(火) 登校指導・安全点検
持久走大会前臨時健康診断
(1・2・3年生)
- 11日(水) ロードレース練習開始
全校稲刈り・クラブ活動
- 13日(金) 発育測定(全学年)
第2回校内計算大会
- 16日(月) 敬老の日
- 18日(水) クラブ活動
- 19日(木) 社会科現地学習(4年生)
- 20日(金) 第2回校内漢字大会
- 23日(月) 秋分の日
- 25日(水) クラブ活動
- 28日(土) PTAバザー準備
- 29日(日) PTAバザー



◇夏季休業中の主な行事予定

- 7月21日(日) 9:00～
防災サバイバルキャンプ説明会
第2回吉ボラ倶楽部
- 7月22日(月)・23日(火)
林間学校(5年生)
日光・丸沼高原方面
- 7月25日(木)・26日(金)
29日(月)
サマースクール・水泳指導
- 7月27日(土)・28日(日)
防災サバイバルキャンプ
- 7月31日(水)
8月1日(木)・2日(金)
プール開放
- 8月13日(月)～17日(金)
学校閉庁日
- 8月21日(水)
第1回漢字能力検定



◎主な行事予定は変更になる場合もあります。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

◎8月1日(木)は、諸経費引き落とし日です。夏休み中ではございますが、通帳の残高をご確認いただき、1回で引き落としができるように、ご協力をお願いします。