

ほけんだより  10月 

●●●● 10月10日は目の愛護デー ●●●●

10という数字は90度回転させると目とまゆげに見えることにちなんで、10月10日は目の愛護デーに制定されています。勉強・ゲーム・スマホなど、現代の小学生は近くのものを見る時間が以前よりも増えているため、視力が悪い人が多くなっています。特にスマホやゲーム機などの電子機器の使用は、子供の視力低下に大きな影響があると言われています。しかし、学習などでもタブレットを使用している現在では、電子機器を全く使わないようにするというのは難しいと思います。そこで、視力低下を防ぐちょっとした工夫があるのでご紹介します。どれも今すぐチャレンジできることなので、ぜひ今日からやってみてください。



ただ正しい姿勢で

目から30cmから40cmくらいの距離でもものを見るようにしましょう。スマホやタブレットなどは15度ほど後ろにかたむけるのがおすすめ。



てきどあか適度な明るさで

部屋の照明は青白い光よりも、黄色っぽい光の方が目への負担が少ないです。スマホなどの画面は明るくしすぎると目が疲れやすくなります。



ときどきめやす時々目を休める

近くを見続けると、目の緊張状態がつづき、視力の低下につながります。30分～1時間ごとに15分程度の休憩をはさみ、目を休めましょう。

たいようこう しりよくていかよぼう
太陽光で視力低下予防

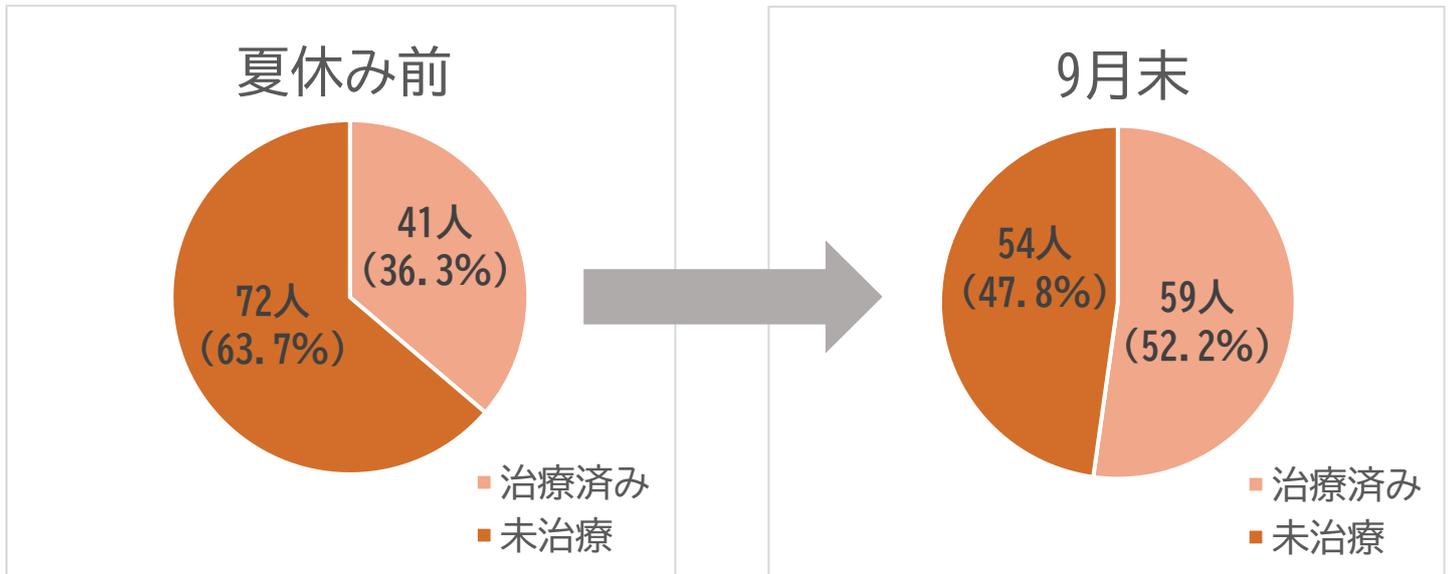
さいきん けんきゅう たいようこう ふく
最近の研究で、太陽光に含まれる「バイオレットライト」という光が
しりよくていか ふせ
視力低下を防ぐことがわかってきました。「バイオレットライト」は蛍光灯
ふく
やLEDには含まれない太陽光特有の光です。

めやす
目安として、1日2時間程度は太陽光を浴びると良い(外での運動に限らず、読書などのんびり
す
過ごすことも可!)です。また、太陽光を浴びるといっても、必ずしも直射日光に当たる必要は
ひかげ くも ひ そと す
ありません。日陰や曇りの日でも外で過ごすだけで十分な効果が得られます。逆に、強すぎる
ひざ
日差しは熱中症のリスクや肌への影響があります。特に夏は暑さや日焼けの対策をして外で
ねっちゅうしょう
過ごすようにしましょう。

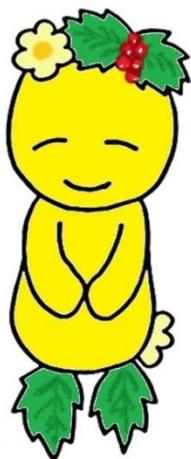


ば ちりょう むし歯の治療ありがとうございます

夏休み中にむし歯の治療に14名がきました。現在の治療率は50.4%で、半分以上の人が治療を受けました。受診のご協力ありがとうございます。むし歯は自然に治ることはなく、治療が必要です。歯科健診からすでに3か月ほど経っているのでむし歯が悪化している可能性があります。また、むし歯は放置すると、周りの歯もむし歯になりやすいため、早いうちに治療することが大切です。まだ治療に行けていない人は、今月中に受診するようにお願いします。



夏休み中、たくさんの方が歯みがきカレンダーに取り組んでくれました。夜はほとんどの人が歯みがきできていました。しかし、朝・昼は歯みがきをしていない人が多かったです。むし歯や歯の着色を防ぐために、食後は歯みがきをする習慣をつけましょう。



第1回学校保健委員会の資料の中に、視力やむし歯など、1学期に実施した健康診断の結果を載せています。普段のほけんだより以上に詳しい内容が載っているので、ぜひご覧ください。QRコードを読み取ると、資料が見られます。

