

保健だより10月

令和7年9月26日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

視力があるのに「失明」？ 機能的失明とは



失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが。しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホと失明



近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。ICT機器は30分使ったら休憩をしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

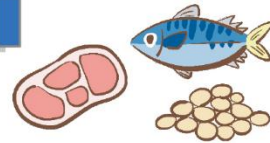
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

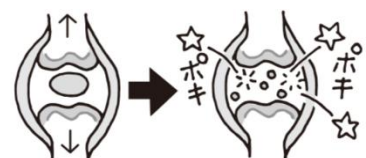
目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。



健康手帳の返却について

健康手帳を返却いたします。以下について確認し、期日までにご提出ください。

項目	ページ	確認事項
発育の記録	6～7	9月の記録を確認し、P7のグラフを記入してください。 P4～5の該当学年の2学期の欄に押印してください。
その他	—	緊急連絡先等、記載事項に変更や追加があれば記入してください。

返却日：9月26日（金） 提出日：10月1日（水）

※健康手帳は6年間使用します。破損や紛失のないようご注意ください。

お子様の発育のことで心配なことがありましたら、養護教諭や専門医にご相談ください。



秋の花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

