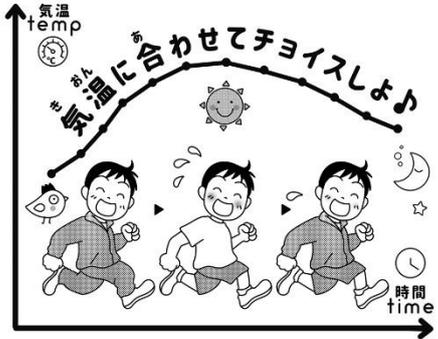


ほけんだより

あさばんすず 朝晩涼しくなりました。

ようやく朝晩涼しくなり、少し秋を感じられるようになりました。昼間はまだまだ暑いですが、確実に秋は近づいてきています。

秋をより楽しむためには、健康管理が大切です。早ね早起きを心がけて、旬の美味しい物をバランスよく食べましょう。また、朝晩と昼間の気温の差が大きいので、気温に合わせて服を脱いだり着たりして、上手に調節しましょう。



じゅうがつ とおか 10月10日

10月10日 目の愛護デー



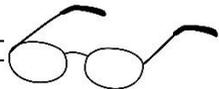
10月の保健目標：目を大切にしよう。

勉強にも遊びにも大活やくの目。でも使いすぎると、やっぱりつかれてしまうようです。いつもがんばっている目を大切にしましょう。

10月の保健行事予定

月日	曜日	行事	対象学年
10/2	木	視力検査	6年
10/6	月	視力検査	5年
10/7	火	歯みがき指導	全学年
10/8	水	視力検査	3年
10/10	金	視力検査	2年
10/14	火	視力検査	1年
10/15	水	視力検査	4年
10/16	木	歯科講話	3年
10/24	金	移動教室前健診	5年
10/31	金	腎柱側わん検診	5年※10月中旬旬にお知らせを配付

メガネがある人は、わすれずに持ってきましょう。



学校歯科医の田中宏和先生による、3年生対象の歯科講話です。歯の形の違いによる役割の違いを学んだり、一人一台の顎模型を使って歯のパズルに挑戦したりします。

9/29(月)から、歯みがき指導(10/7)で使う道具を学校に置いておきます。

先日お知らせしたとおり、10/7(火)の歯みがき指導で使う道具を、前もって学校に持ってきて置いておいてください。

当日は、歯ごうの染め出しがあります。服をよごさないで、染め出しに集中できるように、忘れ物のないように準備しましょう。

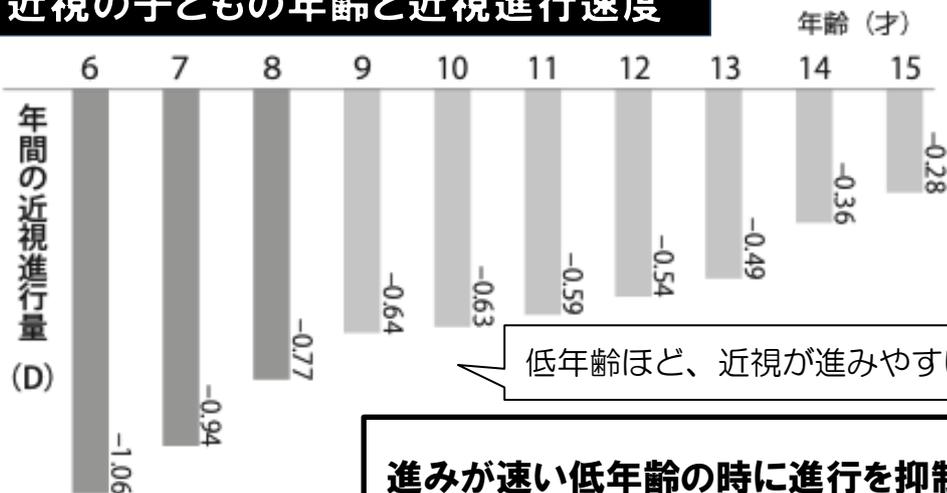


子どもの「近視」について勉強してきました。

公益社団法人 日本眼科医会常任理事
近藤永子先生の講演の一部を紹介します。



近視の子どもの年齢と近視進行速度



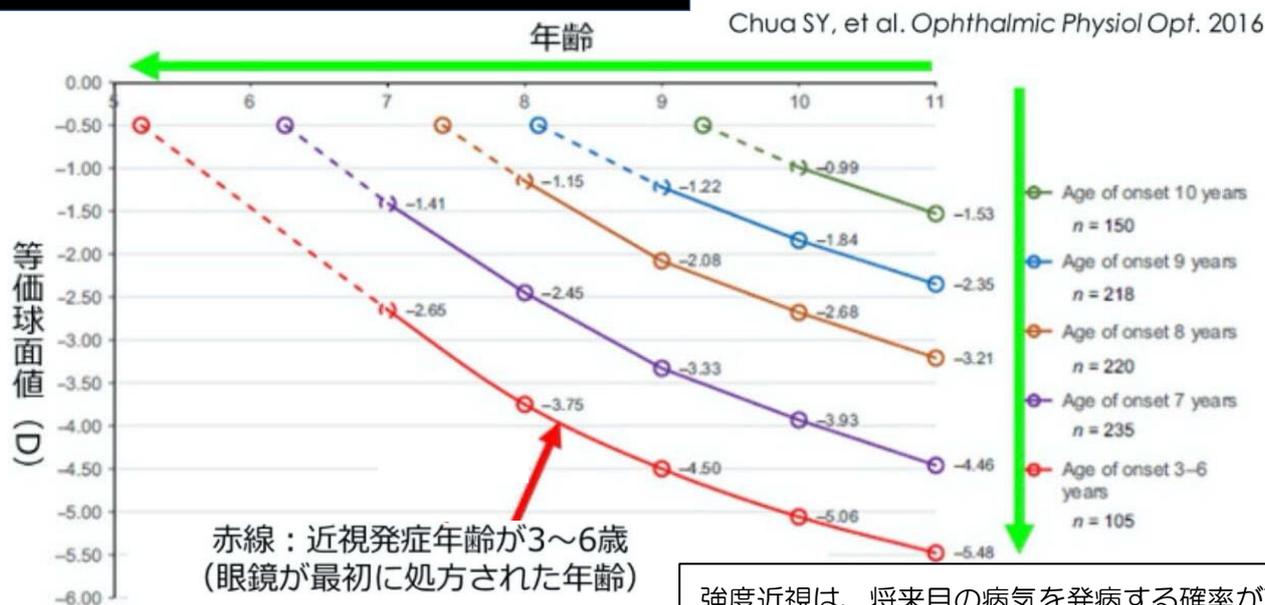
低年齢ほど、近視が進みやすい

進みが速い低年齢の時に進行を抑制することが大切

D= 屈折度数

Sankaridrug and Holden, 2014 参照

近視を発症した年齢とその後の進行



赤線：近視発症年齢が3～6歳
(眼鏡が最初に処方された年齢)

強度近視は、将来目の病気を発病する確率が高い

n = 928

低年齢で近視になると、その後、強度近視(−6.0D 以上)になりやすい

児童生徒の経年変化(令和3～5年度)を解析した近視実態調査で、“学年が上がるごとに近視の定義に該当する児童が増えており、この変化は特に小1→小3 と 小2→小4で大きかった。”と報告されています。

今月、今年度2回目の視力検査があります。視力が両眼Aでない場合は結果の用紙を発行しますので、「まだBだから」と様子を見るのではなく、念のための受診をお勧めいたします。