



保健だより

10月のひら

令和6年 10月 2日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

季節は巡って「実りの秋」を迎えました。春、夏を経て、子供たちも一回り大きく成長したように見える今日この頃です。涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。日によっては肌寒いこともありますので、子供たちの体調管理に気を付けていきます。



成長期の子どもは骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まれます



他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

10月の保健行事

3日（木）体重測定（中）

4日（金）体重測定（小4～6）

7日（月）体重測定（小1～3）

15日（月）宿泊前健診（中2）

17日（木）精神科健康相談（希望者）

18日（金）宿泊前健診（小5）

次ページに続きます



10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。

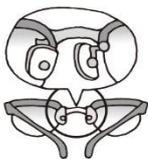
日本眼科医会では、近視予防の啓発活動を行っています。文部科学省によるGIGAスクール構想に合わせ、1人1台デジタル端末を利用する子供たちのために、近視啓発動画を作成しています。ご家庭で、デジタル端末の適正使用や、近視の進行抑制や予防のための屋外活動について、子供たちと約束を決めるときなどにご活用ください。



<https://www.youtube.com/watch?v=eNz-U3VA3jM>

豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。

メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす