



季節の変わり目

季節の変わり目

体調管理に気をつけましょう

ハクション!!



季節の変わり目

つい最近まで半袖で過ごしていたと思ったら、朝夕の冷え込みを中心に、気温が下がる日が増えだんだんと多くなり本格的な秋を感じますね。

こまめに天気（気温）予報をチェックして、急な暑さ寒さに気をつけましょう。

本校ではインフルエンザは、まだ発症していませんが、咳や腹痛などの体調不良で、お休みの児童がいます。お子様の体調管理を引き続きお願いします。



### メディア機器を使うときに目を守る3つのコツ

コロナ禍の影響で、休校が長期化し、子供たちが目の不調を訴えるケースが増えたそうです。スマートフォンやゲーム、オンライン授業でパソコンなど長時間使うことが原因だそうです。今回は、メディア機器を使うときに目を守るコツを3つご紹介したいと思います。

#### 近視進行について

強度の近視は、老年期になってから黄斑変性症や緑内障などの合併症の危険性が高くなります。近業時間の増加と野外活動の減少が指摘されていますので、近業作業の後には、意識して景色を眺めるなどして、目を休めてください。疲れ目は、頭痛にもつながります。

#### 急性内斜視について

コロナが流行し始めてから、10代～20代の若者を中心に急性内斜視の患者が増えたそうです。

急性内斜視は、学童期以降に目が内側に寄ってしまう病気です。近くを見るとき寄り目の状態で焦点を合わせようとしますが、筋肉が縮んだままだと、両目の視線が一致なくなり、物が二重に見えたり、物の遠近感や立体感がつかみにくくなります。発症の引き金と言われているのが、スマートフォンの使い過ぎです。長時間近い距離で画面を見ないようにし、30～40センチ離し、10分に1回は、遠くを見るといいそうです。寝ながらスマートフォンを見ると、画面に近づきがちになるので、姿勢にも気を付けながら使い、目の負担を減らしましょう。

## ブルーライトと体内時計について

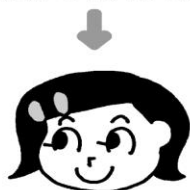
ブルーライトは、体内リズムを整え、健康を維持するうえで、重要な役割を果たしていると考えられていますが、パソコンやスマートフォンなどのLED照明は、このブルーライトを多く含んでいるので、過度の使用は、目や身体に負担をかけると言われています。

ブルーライトを多く浴びる生活は、体内時計を乱れさせ、自律神経系や内分泌系、免疫系にも悪影響を及ぼし、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったり、睡眠の質も低下します。夜間の利用は、なるべく控えたほうが健康にいいと言えます。

参考文献：鳥居秀成「IOL&RS」、佐藤美保「保健の科学」、北村真吾「睡眠医療」…小学保健ニュース

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



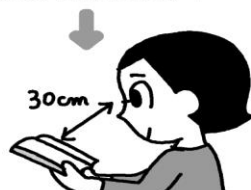
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

## カフェインの過剰摂取にご注意ください。

子供たちは、日常的に嗜好品からカフェインを摂取しています。紅茶には、100ml当たり30mg、ウーロン茶には、20mg、コーヒーには、60mg程度のカフェインが含まれています。炭酸が入った後味の良い人気のエナジードリンクには、100ml当たり30~40mgのカフェインが入っています。最近子供たちのエナジードリンクの飲みすぎによる中毒の報告が増えているそうです。埼玉医科大学病院救急センター・中毒センターのセンター長 上条 吉人先生の記事を紹介します。

飲みすぎた場合…中枢神経刺激作用…吐き気、嘔吐、不眠、落ち着きのなさ、興奮、けいれん  
心筋刺激作用……頻脈(脈が速くなる)、動悸、心室性不整脈  
骨格筋刺激作用…手の震えなどの中毒症状が生じます。

□当たりの良いエナジードリンクだと、子供達も「疲れたから～」と、気軽に飲むことができます。

カフェインは、1g以上が中毒量で、5g以上が致死量です。飲むと中毒になります。12、50以上飲むと生命を脅かします。子供たちには、エナジードリンクを飲みすぎないように声掛けをお願いします。

## 秋の保健行事

10月 2日(金) 視力検査(全学年)  
再検査は、後日実施します。

9/30に眼科検診があります。  
前髪が目にかからないようにして  
来てください。



## あき よなが でんげん 秋の夜長も電源オフで

あき し き なか いちばんよる じ かん なが  
秋は四季の中でも一番夜の時間が長  
く、「秋の夜長」といわれます。過ぎし  
やすくなるこの季節は、みなさんもつい  
つい夜ふかしして、テレビをみたり、ゲ  
ームやスマホ、パソコンをやったりして  
いませんか？ でも、たまにはすべての  
メディアの電源をオフにしてみましょ  
う。その代わりに、家族でおしゃべりを  
したり、ゆっくりお風呂に入ったり、本  
を読んだりするのもいいですね。とくに  
寝る前に、スマホやパソコンなどの液  
晶 画面から出る明るい光をあびると、  
寝付きが悪くなるともいわれています。  
よい睡眠のためにも、ぜひノーメディア  
デーをつくってみてくださいね。