



すこやか通信

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久
養護教諭 北條 友加



6月10日はこどもの目の日

子供の視力は6歳頃までに伸び続けて1.0以上になります。しかし、目の病気や遠視、乱視といったピントが合いにくい状態があると1.0に到達できません。また、いったん視力が1.0になっても、就学年齢頃に近視が始まり裸眼視力が下がってしまう子供が増加しています。近視は、大人になってから視力障害などの主な原因である「緑内障」などの病気を起こすリスクとなり、抑制することがとても大切です。

昨年度の学校保健委員会で眼科医の先生からもお話がありましたが、日光に含まれる可視光線の中の**紫色の光（バイオレットライト）**が、近視の抑制に有効であることが最近の研究で明らかになりました。ずばり、**外遊びは子供の近視の抑制します**。まだ暑さが本格化する前ですし、是非、**積極的にデジタルデバイス**

から離れて外遊びに向かうよう、ご家庭でも取り組んでみましょう。（学校では、休み時間は外に遊びに行くことになっていて、みんなで楽しく遊んでいます！）



もしかしたら視力のせいかも…

小さ子供は自分の目の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でものを見るという分かりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。



集中力がない

あきっぽい

落ち着きがない

よく転ぶ

物を見るときに

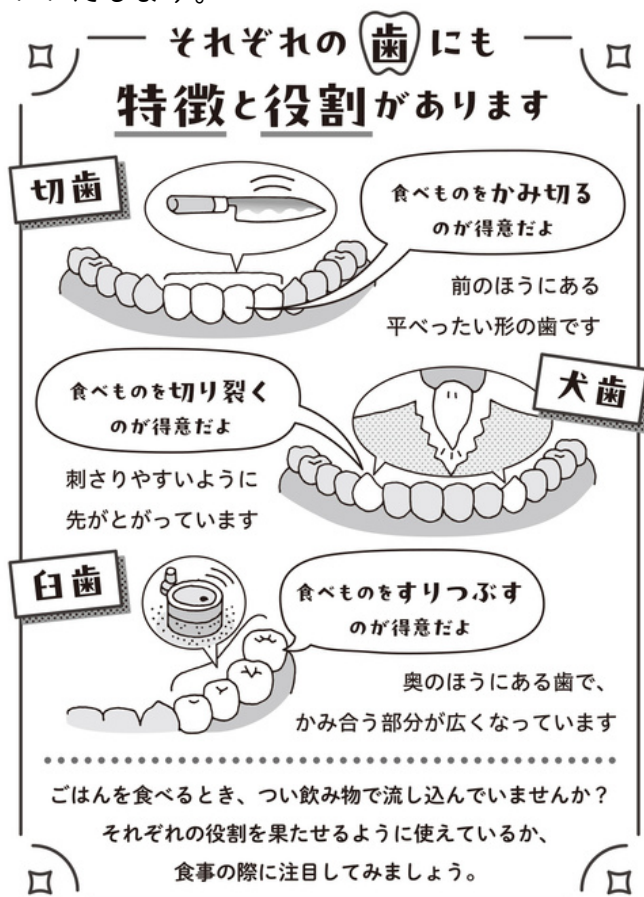
頭や体を動かしている

など

よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることなどがあるのです。子供の視力は早期発見・早期治療がとても重要です。もし気になる点があれば早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。

歯科検診があります

今年度は、歯科衛生士の方からの講話を聴いた後、検診を受けます。かみ合わせは顔のつくりにも影響し、かむ強さは脳を目覚めさせたり踏ん張ったりするために必要で、勉強やスポーツにも影響します。終了後、治療勧告が届いた場合には、速やかに受診をお願いいたします。



今月のひとこと

これから熱中症が気になる季節になります。学校では毎日熱中症指数を測っていますが、保健給食委員会児童もお手伝いをしてくれています。保健室前のボードにその日のレベルをお知らせしています。ご来校の際には是非ご覧ください！

