



すこやか通信

新宿区立花園小学校
校長 青木 千恵
養護教諭



6月10日は「こどもの目の日」

本校ではここ数年、「30cm離す」「30分見たら休憩」「外で遊ぶ」という近視予防の3つの習慣について、保健だよりや保健指導を通して繰り返しお伝えしてきました。さて、ご家庭ではどのくらい実践できているでしょうか。

近年、子どもの近視は増え続けています。近視は「遠くが見えにくくなるだけ」と思われがちですが、実は将来の目の健康にも大きく関わることが分かってきました。強い近視になると、近視でない人に比べて、緑内障は約14倍、網膜剥離は約22倍、近視性黄斑症は約41倍発症しやすくなると報告されています。これらはいずれも視力低下を招き、場合によっては失明につながることもある病気です。また、子どもの頃に近視が始まる年齢が早いほど、将来強い近視になる可能性が高いことも分かっています。

未来の視力は、今日の習慣から

一方で、近視予防の方法はとてもシンプルです。特別な器具や高価な商品はありません。日々の生活習慣の積み重ねが、子どもたちの目を守ります。特に外遊びや散歩などは、日光に含まれるバイオレットライトが近視抑制にとっても効果的と言われています。お子さんだけでなく、大人もデジタルデバイスを使用する時間が増えています。是非、ご家族で「目を休ませる時間」を作ってみてはいかがでしょうか。

目を守る3つの習慣

- ① 30cm離す ② 30分で休憩 ③ 外で遊ぶ



熱中症対策の落とし穴

先日、関東地方は梅雨入りしました。気温はそれほど高くはありませんが、体が暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすい時期です。真夏だけでなく、梅雨の晴れ間や湿度が高い日にも熱中症が増えることが知られています。

そこで欠かせないのが水分補給ですが、もう一つ気を付けたいのが「水筒の衛生管理」です。水筒の中や飲み口、パッキンには汚れが残りやすく、気温が高くなると雑菌が増えやすくなります。せっかく持参した飲み物でも、水筒が不衛生な状態では腹痛や体調不良の原因になることがあります。パッキンまではずして洗う、毎日しっかり乾燥させてから使用する等、水筒の衛生対策にも気を付けていただければ幸いです。よろしくお願いいたします。



今月のひとこと

「こどもの目の日」に関連して、保健給食委員会の児童と一緒に、各クラスで目のストレッチ体操を紹介する予定です。お子さんからどんな体操だったか聞いていただき、是非ご家族皆さんでトライしてみてください♪

