

# ほけんだより 10月号 中洲小学校

秋は、外の空気が気持ちいい季節。天気の良い日はできるだけ外へ出て、元気に遊びましょう。

また、秋は、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…などといわれます。心と体の健康のために、何かひとつ、がんばってみませんか？

ただし、「食欲の秋」を選んだ人は、食べ過ぎには十分注意しましょう。



## 目を大切にしよう!

わたしたちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのかな？

目の一生

うまれたばかりのあかちゃん



明るい方を見ます。白と黒のあかりだけの世界です。

8か月～1歳くらい

視力は 0.2~0.25 くらい



物や人がはっきりみえるようになります。

6か月くらい

視力は 0.04~0.08 くらい



ぼんやりと形がわかるようになりまます。

1～3か月くらい

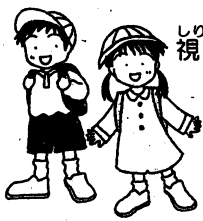
視力は 0.01~0.02 くらい



少しずつ色がわかってきます。物が動いているのかわかるようになります。

6歳（小学生）ごろ

視力は 1.0~1.2 くらい



体も大きくなって、「見る」力も育ってきます。

10～18歳のころ



目の使い方がわるいと視力が落ち始めます。

25歳のころ



視力の低下が止まるころといわれています。

60歳くらい

すすんでいた老眼がとまるころです。

40歳くらい

老眼が始まります。

目はたくさんの情報を与えてくれます。いつもなにげなく使っていますが、一生使う大切な器官です。睡眠時間やテレビを見る時間などをもう一度見直してみましょう。



目のピントを合わせる力がだんだん弱くなってきます。近いところを見るのが難しくなり、目の力だけでは文字などがはっきりと読めなくなります。



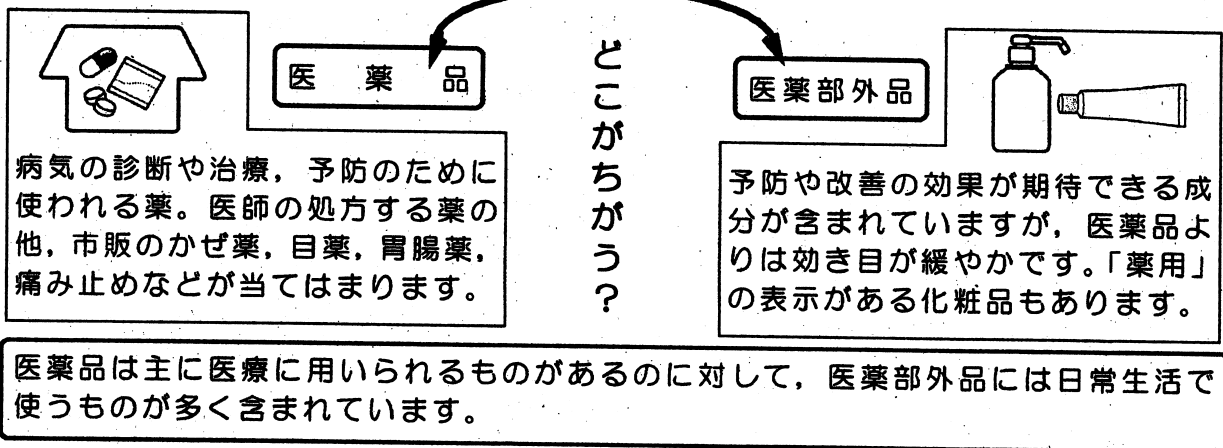
10月17～23日 薬と健康の週間

10月8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、14日は「体育の日」、16日は「世界食料デー」、10月17日～23日は「薬と健康の週間」等、10月は健康に関する記念日が多い月です。

薬は、病気の治療薬としてなくてはならないものです。さまざまな薬が開発され、50年前には不治の病と恐れられていた病気も治療できるようになっています。しかし、薬には体に負担をかけたり、悪影響を与えたりする面もあります。自分に本当に合う薬がどれなのか、あるいは他の薬との飲み合わせはどうか等の判断が難しくなっています。また、例えば複数の病院にかかった時、同じ効果の薬が二重処方される危険性もあります。

薬を安心して使うために、相談しやすく、薬の情報や健康上のアドバイスなどいろんな事を教えてくれる、そんなかかりつけ薬局を見つけましょう。

自分が使う薬の目的・効果・副作用を理解し、正しい使い方、健康を守る本当の力が発揮されます。



学校の保健室は、学校で起きたケガや病気の救急処置を行います。これは、病院に行くまでの応急的な処置で、継続した手当てはできません。また、内服薬を与えることも医療行為に当たるので行えません。

最近、「ベッドで休みたい。」「早退したい。」という子が増えています。下校後や休日の過ごし方はどうでしょうか。大人と変わらない生活をしている子供がいるようです。サプリメントや薬に頼らない生活が送れるように気をつけていきましょう。

9月にインフルエンザによる学級閉鎖がありました

今シーズン初めての学級閉鎖は中洲小学校でした(9月17～18日)。その後の罹患はなく流行発生には至っていません。

8月下旬からインフルエンザの報告数が増えており、全国各地で流行が始まっています。今週始めに奄美保健所では流行発生注意報が発令されました。

インフルエンザの流行は始まっていると考え、対策をお願いします。

「秋の日はつるべ落とし」と言いますが、日暮れが早く感じられます。日が落ちると涼しさよりも寒さを感じる日も増えてきました。

1日の寒暖の差が一番大きいのは10月だそうです。気温差に体は追いついていないでしょうか。このところ、健康観察でかぜの訴えが増えています。秋は行事が目白押しです。がんばった後はゆっくり心身を休めてあげましょう。秋の夜長を楽しむ余裕もほしいものです。