



令和3年10月1日 菅原小学校 保健室

9月は、臨時休校やオンライン学習など、慣れない環境が続きましたね。家で過ごす時間が増え、運動不足になったり、ゲームやテレビの時間が長くなってしまったりしていませんか？

また、10月は1日の気温の変化が激しく、体調をくずしやすくなる時期でもあります。気温の変化に対応できるよう、上着を持ってくるなどし、上手に体温の調整をしていきましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です！

「10」と「10」を横にすると、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目を大切にしよう」という意味を含めて「目の愛護デー」とされています。

視力が1.0未満（視力がB～D）の小学生の割合は、年々増加しており、1979年で**17.9%**（5・6人に1人くらい）であったのに対し、2020年には**37.5%**（3人に1人以上）にまで増加しました。

～視力低下の予防のために大切なこと～

●バランスよく食べること！

ビタミンAやアントシアニンは、目にいい栄養素と言われています。これらの栄養が含まれた食材をとるよう意識しながら、バランスの良い食事を心がけましょう！



●外でよく運動すること！

外で遊ぶ時間が長いと、近視になる確率が低くなるということが科学的に証明されています。部屋にこもってゲームをするよりも、外で元気いっぱい運動することを大切にしましょう！

●よくねむること！

近視の子は、寝る時間が遅く、すいみん時間が短い傾向にあるという分析があります。夜遅くまでゲームをしたりテレビを見たりして夜ふかしすることはやめ、夜は早めに寝るようにしましょう。

●ゲームで遊ぶ時間を減らすこと！

子どもの視力の低下は、ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどの電子機器の利用の増加が原因の1つであると言われています。視力の低下を防ぐためにも、ゲームで遊ぶ時間は意識して減らすようにしましょう。

目のつかれをやわらげる4つのポイント



こんな目の不調はありませんか？

「目が重たい」「いたい」「ぼやける」「しょぼしょぼする」「かわいた感じがする」などなど・・・このような目の不調は、目がつかれているサインかもしれません。「目がつかれているな」と感じたら、次の4つのポイントを実践してみましょう！

① 目元を蒸しタオルで温める

目元を蒸しタオルで温めると、目元の血行がよくなり、リラックスすることができます！



② 遠くを見る

本やゲームの画面などを近くで見ているとき、目の筋肉がピンと張った緊張状態になります。ときどき遠くの場所をながめるようにし、筋肉の緊張をゆるめてあげましょう。

③ 意識してまばたきの回数を増やす

本やゲームの画面に夢中になると、まばたきの回数はぐんと減ってしまいます。まばたきには、目をうるおす役割があります。そのため、まばたきの回数が減ってしまうと、目がかわいてしまう原因となります。目のかわきを防ぐためにも、まばたきの回数を意識して増やしてみましょう。



④ すいみんをしっかり取る

目はみなさんが起きてから、ずっと働き続けています。しっかりすいみんをとって、目を休める時間をつくってあげましょう。



保護者の皆様へ

常総市インフルエンザ予防接種費用の助成について

- 【助成期間】 令和3年11月1日（月）～令和4年2月28日（月）まで
※例年と助成期間が異なります。10月中に接種をご希望の方は、保健推進課にお問い合わせください。
- 【助成対象】 常総市在住の生後6か月～中学生
- 【助成額】 1回の接種につき1,000円
- 【助成回数】 ・生後6か月～13歳未満・・・2回 ・13歳～中学3年生・・・1回
※助成は、協力医療機関で接種した場合に限ります。
※予診票は協力医療機関にあります。

◇詳しくは、10月14日全戸配付チラシ・市ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】
常総市水海道森下町4434-2
常総市保健推進課（保健センター内）
TEL 0297-23-3111
FAX 0297-23-3119