

ほけんだより

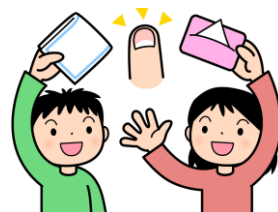
令和6年10月10日(木)発行

板橋区立蓮根第二小学校

養護教諭



ハンカチ・ティッシュを忘れずに



9月中旬に、保健委員会でクラス毎にハンカチ身に付けチェックを行いました。

そしたら、なんと衝撃の事実…

当日出席人数519名中、158人(30.4%)がハンカチを持参していなかったのです。

また、別の日にとった児童自身のアンケート回答でも103名(19.5%)の児童が、いつもハンカチを持ってきていないと回答しています。

児童自身で準備できる習慣が身に付くまでは、清潔なハンカチとティッシュを持たせていただくよう、引き続きご家庭のご協力をお願いいたします。

ハンカチの役割

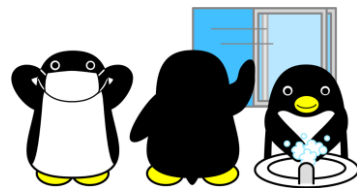
- ① 手を洗った後に、水気を拭き取る
- ② 汗をかいた時に、汗を拭く
- ③ 緊急時にほこりや煙から、鼻や口を守る
- ④ 咳が出そうなときに、マスクの役割を果たす
- ⑤ けがをしたときに、止血をする



知って得する豆知識

ハンカチは、毎日清潔なものを準備することが大切です。乾燥機でない(天日干し等の)場合、仕上げにアイロンを使用すると微生物を確実に殺菌することができます。また、濡れたままの手(自然乾燥)は乾いている状態よりも更に雑菌が手に付着しやすいことが研究で分かっており、洋服の裾で手を拭くことやハンカチ・タオルの共有も、病気の感染につながります。

感染症にご注意ください



近隣地域の小学校では、9月に【マイコプラズマ肺炎】【溶連菌感染症】【インフルエンザ】【百日咳】【新型コロナウイルス感染症】【手足口病】等の感染症が出ていると報告が入っています。

主な感染経路は、①飛沫感染(細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込むことでの感染)、②接触感染(手についた細菌が口に入ることで感染)です。

予防法は、①こまめな手洗い(&ハンカチ使用!)、②咳エチケット、③正しいマスクの着用です。

1999年以降過去最多の感染報告となっている【マイコプラズマ肺炎】は、潜伏期間が長く2~3週間あり、はじめは感染に気付きにくいです。その後、発熱・倦怠感・頭痛等の症状が出て、その3~5日後に咳症状が出てきます。体調が変だなと思ったら、早めの受診をおすすめします。

また、感染症にり患して出席停止扱いとする場合は、必ず病院にて「出席届」をご記入いただき、学校へ提出をお願いいたします。

外遊びが視力低下をくい止める？！

2007年に、オーストラリアの研究チームが『外で遊ぶ時間が長いと、両親が近視でも子どもが近視になる率が低下する』というデータを発表しました。その後、各国で同様の研究結果が発表されており、日本の慶応大学眼科チームでも研究を続けています。

日本



高校卒業時には、約8割が近視。
特に東京都民の視力は全国平均を大きく下回り、その中でも23区民がさらに低下傾向にある。

中国



近視が中途失明原因の第2位となっている。
空気汚染から、室内での活動を推奨している。

北欧



視力がとても良い。
日照不足から、ビタミンDを体内でつくれるよう、日常的な日光浴を積極的に行っている。

太陽光のバイオレットライトが、視力と大きく関係していることが分かりました！

バイオレットライトは、可視光線の中で最も紫外線に近い紫色の光です。このバイオレットライトが、近視から網膜を守ってくれる細胞を活性化させます。しかし、現代の建物の窓ガラスやほとんどの眼鏡は、バイオレットライトを遮断します。日陰であっても、**1日2時間以上の野外活動**が近視の進行抑制に効果があると言われています。また、近年バイオレットライトを通す眼鏡の作成もできるようになりました。

窓をあけて生活したり、強い近視でなければ眼鏡を外して野外活動をしたりして、積極的にバイオレットライトを取り入れるようにしましょう。



よく聞くブルーライトは何がいけないのでしょうか

ブルーライトは、太陽光にも含まれますが、テレビ・パソコン・携帯ゲーム機・スマートフォンなどからも発されています。

ブルーライトは、紫外線の次に刺激が強い光といわれ、体を目覚めさせ、活動的にします。したがって、睡眠直前まで画面を見続けることによって、眠りを誘うホルモンが低下し睡眠障害を招きます。各家庭で『〇時以降は使用しない』など、睡眠1時間前には、使用をやめるようルールを決めましょう。

また、子どものブルーライトカット眼鏡使用についてですが、日本眼科学会や日本眼科医会などの眼科6団体は使用を慎重にするよう注意喚起をしています。日中のブルーライトカット眼鏡は、近視を抑制するバイオレットライトも遮断するためお勧めできません。家庭のルールづくりをしっかりと行い、時間を決めて端末を使用するようにしましょう。



ストレートネックに気を付けて

校内をまわって、子どもたちのがんばる姿を横から見ていると、頭が肩より前に乗っている子を見かけます。実は私（ ）も社会人になってパソコン仕事をしている中で、立派なストレートネック（もはや首が逆に湾曲）になり、ぎっくり首も数回経験しました。頭の重さは3~5キロと言われており、支える骨は生活習慣によって着実に変化していきます。日々のタブレット学習等の中で、首が前に乗らないよう姿勢に気を付けていきましょう。

ストレートネック

前傾姿勢を長く続けることで、首がまっすぐになった状態。



正常な状態

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



姿勢を整えるストレッチ

整形外科医推奨【キャットレッチ】

- ①後ろで手を組む
- ②肩甲骨をぎゅっと寄せる
- ③そのまま首をゆっくり下げる

