

ほけんだより 10月

柏市立豊小学校
校長 赤澤 敏樹
養護教諭 青木和歌子

実りの秋がやってきました。さわやかな気候の中、旬のものを味わったり、外で体を動かしたり、じっくり本を読んだり、心と体にたくさんの栄養を吸収できるといいですね。

学校は久しぶりに通常日課が戻ってきました。大休憩や昼休み、校庭で元気に遊ぶ姿を見ると嬉しくなります。子ども達の学校生活も実り多きものとなるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。

10月10日は目の愛護デー

オンライン授業やタブレット学習など、この1~2年でパソコンに目を向ける機会が増えました。休校や短縮日課によるおうち時間が増え、ゲームやスマホを使用する時間も増えたでしょう。それに伴い、視力の低下が懸念されています。

最近の研究では、太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果があることがわかりました。1日2時間は外遊びなどで太陽の光を浴びると良いそうですよ。

人は安静時、1分間におよそ21回のまばたきをしますが、勉強やゲームなどに集中するとまばたきの回数が減り、ドライアイになりやすくなります。ドライアイになると角膜が傷つきやすくなり、雑菌を洗い流す作用も落ちるので、目に炎症を招くことがあります。ドライアイを予防するために、意識的にまばたきをするようにしましょう。



①視力1.0未満 ②未処置の虫歯がある人…小学生で多いのはどっち？

正解は②です。右の表を見て下さい。これは、全国の小学生の健康診断の結果です。

30年位前は虫歯のある人の方が断然多かったのに、今では視力1.0未満の人の方が多くなっています。視力1.0未満の人がみんな近視というわけではありませんが、視力低下の原因はやはり近視が多く、どんどん増えています。近視の人は、将来白内障や緑内障などの目の病気になるリスクが高いというデータも発表されています。

近視を予防するには、近くでの作業(勉強・読書・ゲームなど)の時は30cm以上離れてやること、30分に一度は休憩して遠くを見ること(目の筋肉の緊張をやわらげる)が大切です。睡眠をきちんととって目を休める、目元を蒸しタオルで温めてリラックスするなど目の疲れをとる効果があります。

	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約31.5%
未処置の虫歯がある人	約53%	約19.6%



目と目で通じ合う

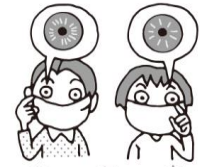
目と目を合わせる、アイ・コンタクトはコミュニケーションの基本といわれます。人はコミュニケーションをとる中で「ちゃんと伝わったかな?」「不機嫌になっていないかな?」など、相手の目や表情を見て無意識に理解しようとしています。子どもは、家族や先生など身近な大人から優しい眼差しと言葉をかけてもらうことで受け入れてもらえたと感じ、伸びていきます。「目は口ほどにものをいう」と言います。ぜひお子さんへの優しいアイ・コンタクトをお願いします。

— 目に隠された情報とは? *—*—*—*—*—*—*—*—*—*



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか? これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか? 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか? 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるのも、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。



～本の紹介～

「ひといちばい敏感な子」エレイン・N・アーロン(著), 明橋大二(翻訳)

HSC(Highly Sensitive Child ハイリー センシティブ チャイルド)という言葉を知っていますか? 大人だとHSP(Highly Sensitive Person ハイリー センシティブ パーソン)といわれます。「感受性が強く敏感な気質を持った人」という意味で、病気ではなく、生まれ持った先天的な気質であることがわかっています。5人に1人がHSC(HSP)といわれ、最近は芸能人でもHSPを告白する人がいます。

子どもだと、敏感であるがゆえに「泣き止まない、眠らない」「チクチクする服を嫌がる」「相手の気持ちによく気がつく」など、外からの刺激に過剰に反応し、音や光、匂いにも敏感です。また常に周囲の情報にアンテナを張るため、疲れやすいということもあります。

この本は子育ての悩みや疑問を「子どもの敏感さ」という面から明らかにした、HSCの解説本です。そんな特性を持つ子どもへの接し方についても書かれています。

保健室より

先月、国連本部で行われたSDGsのイベントで韓国のグループBTSがスピーチを行いました。その中でコロナ禍の若者世代について触れ「今の若者達を『新たな挑戦をするべき最も多様な機会が必要な時期に道に迷ってしまった』という意味で”コロナロスジェネレーション”と呼ぶこともあるようです。でもオンラインで友情を育み、新しいことを学び、より健康に生きようと努力し、変化を恐れず『ようこそ』と言いながら前に進むこの世代は”ウェルカムジェネレーション”という名前の方がふさわしいのではないかと思います。」「世界は止まったかに思いましたが前進しています。すべての選択は変化の始まりと信じ、新たな世界に『ようこそ』と言ってほしいです」と話しました。

コロナ禍で失われたものは大きいですが、これからの未来に目を向け、前進したいですね。