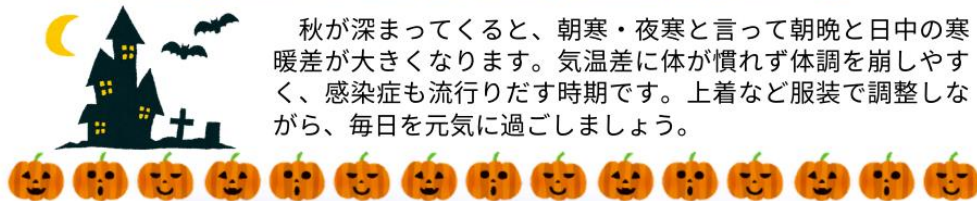


ほけいだよ！ 10月



秋が深まってくると、朝寒・夜寒と言って朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

保健教育を実施しました

命の大切さ



助産師の竹内先生と愛育会の皆様にお越しいただき命の大切さについて学習しました。赤ちゃん人形を使った育児体験では、慣れない手つきですが一生懸命に赤ちゃんのお世話をしていました。

臨時歯科健診



1学期に所見のあった児童を対象に歯科健診を実施しました。初めに、学校歯科医の岩上先生からむし歯を予防するためのお話をいただきました。むし歯を繰り返さないようにしていきたいですね。



救急法

保健実習生の学生さんと一緒に119番通報の仕方、AEDの使い方と胸骨圧迫を学習しました。もしもの時には勇気を出して「救命の第一歩」を踏み出してください。



薬物乱用防止教室

薬物乱用防止指導員の花田先生をお招きして薬物の怖さや違法薬物をすすめられたときの断り方などを教えていただきました。薬物は意外と身近にあるかもしれません。自分には関係ないとは思わずに薬物乱用は「ダメ、絶対！」

本当は
ちょっと
怖い！？

近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。小学生で視力1.0未満の人はおよそ40%とされています。

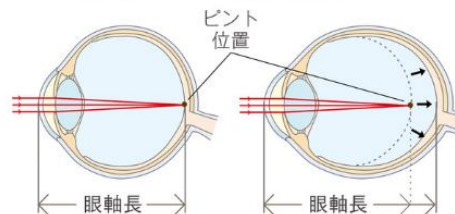


Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

正視の状態

軸性近視

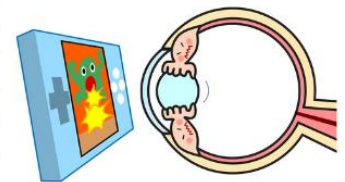


眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムに当たるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になってしまうのです。

Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）**による影響が大きいと言われています。スマホやタブレットなどの使い過ぎで近くを見ることで一生懸命に目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

実は、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。

