

ほけんだより

R7.7大里南小学校保健室
7・8月のほけんもくひょう

- ・夏を健康にすごそう
- ・規則正しい生活をしよう

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。
 天気の良い日は、運動場やグリーン広場で元気にすごす子供たちです。体育では、まだ水泳学習が続いている学年もあります。元気そうに見えても、体は意外に疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようご配慮お願いいたします。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

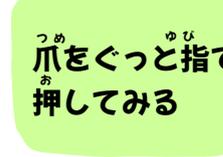
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元にもどらないときは脱水症の可能性あり!

聞いたことある? スマホ内斜視

スマホ内斜視

「スマホ急性内斜視」という言葉をご存じでしょうか? 近年デジタル化が進み、スマホやゲーム機を使用する機械が増えるとともに使用開始年齢が若年化しています。スマホやPC、ゲーム機、タブレットなどのデジタル機器を長時間見続けることで、片方の目が内側に寄ってしまう症状を「**スマホ急性内斜視**」と呼びます。



通常目



内斜視

●スマホ急性内斜視とは?

「内斜視」とは、右目と左目のどちらかが内側に寄っている状態のことです。そのうち、スマホやタブレット、携帯ゲーム機などを長時間見た後に起こるものを「スマホ急性内斜視」といいます。スマホなどを見る距離が短いほど、スマホ急性内斜視になりやすいと言われています。

●発症すると...?

- ・急に複視(物が2つに見える)を発症し、スマホなどを休むと改善する
- ・徐々に改善しなくなる
- ・放置すると立体的に見れなくなる

- 斜視は年齢や性別に関わらず、誰にでも発症する恐れのある目の病気です
- 日常生活では目を休めること、異変を感じたらすぐに眼科を受診することが大切です

夏休みは治療のチャンスです

4月～6月にかけて、定期健康診断を行い、全ての検診が終了しています。むし歯のあった児童、検診で異常が見つかった児童には、治療勧告・精密検査依頼を通知しています。その後、治療や検査を行い、結果を提出していただいた保護者の皆様、お忙しい中、ありがとうございました。

まだ、治療を済ませていない人は、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みを充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診しましょう。

