

ほげんだより10月

2022.10.12 No.4
鹿嶋市立中野西小学校
保健室

「目」を大切に

ヒトの目は、顔に2つあります。お子様と目を合わせて会話したり、本やテレビを見たり、色鮮やかな景色や絵画を楽しんだりできるのは、この目のおかげです。でも実は、もうひとつ、大切な目をもっていると言われます。表情やしぐさは目で見ることができますが、そこに隠れている本当の気持ちを見る時には「心の目」を使います。誰かを思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。顔の目も、心の目も、ずっと大切にしていきたい「目」です。



寝る前に 何してすごす？ ～メディアから距離を置こう～

保健室には毎日、色々な理由で来室する児童がいます。2学期になり気になったのが「朝、起きるのがつらい」「昼間もずっと眠い」と訴える児童です。中には、布団に入る直前までゲームをしていたり、布団に入ってもスマホやタブレットで動画をみたりしている児童もいます。お子様はいかがですか？



ヒトの体は、太陽の光を浴びることで「昼」を認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えます。しかし、太陽の光とよく似ているのがスマホ等の画面から出る「ブルーライト」です。夜に明るい画面を長時間見つめると、昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂い、睡眠の質が低下してしまいます。

「いい眠り」のために大切なのは、寝る前のすごし方です。就寝前の2時間は明るい画面から離れ、いい眠りへ向かうための時間にすることをお勧めします。家族と今日一日の出来事を語り合ったり、読書や音楽鑑賞など趣味の時間にしたりして、秋の夜長を楽しめるといいですね。



視力検査と目の保健指導

本校では年に2回視力検査を実施しています。1年生は、茨城県メディカルセンターの検診バス（右写真）で視覚検診を行い、2～6年生は養護教諭が行いました。この機会に目の健康に関する保健指導も行いましたので、ご家庭でも話題にしてみてください。

さて、1学期の視力検査で1.0が見えにくかったお子様には「受診のお勧め」を配付しましたが、その後、眼科専門医での精密検査はお済みでしょうか？「受診報告書」が未提出で、かつ今回の検査でも1.0が見えにくかったお子様には、再度「受診のお勧め」をお渡ししますので、早めに眼科専門医へご相談ください。

