

ほげんだより 10月

くらしきしりつ ほ い だしょうがっこう
倉敷市立穂井田小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねんど だい ごう
令和4年度 第7号

あさばん すず 朝晩が涼しくなってきた、秋の気配を感じる毎日ですね。これからは、日中も涼しくなってきた、すごしやすくなっていますよ。しっかり体を動かして体力をつけていきましょう。それから、読書や芸術に触れる時間をもつのもおすすめです。先生は全校で行く芸術鑑賞会をとても楽しみにしています。お気に入りの本や美術作品に出会えるといいですね(^^)

今月の保健目標

目に届いていませんか？ こすっていませんか？ 近づきませんか？ 長時間になっていませんか？



目を大切にしよう

こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ



角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

変化しながら見えています

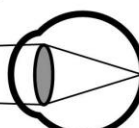
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき



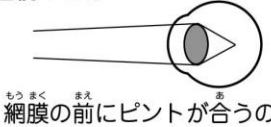
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき



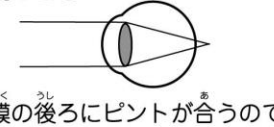
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき



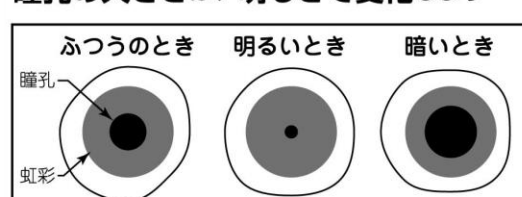
網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

遠視のとき



網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

瞳孔の大きさは、明るさで変化します



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

保護者の方へ

8月に行った発育測定の結果と、10月に行う視力検査の結果を「わたしのけんこう」(1・2・3年生は「けんこうカード」)に記載し、10月11日に(火)返却します。

視力検査につきましては、4月の結果と比べて視力低下が疑われる児童、また眼鏡の度数が合わなくなっているかもしれない児童に対しては治療指示書を出します。できるだけ早めに眼科の受診をお願いいたします。

身長・体重成長曲線、肥満度曲線も一緒に配布していますので、裏面の「成長曲線・肥満度曲線について」を読んで、見方の参考にさせていただきたいと思います。

成長曲線・肥満度曲線はお手元に置いていただき、「わたしのけんこう」「けんこうカード」は押印後、10月18日(火)までに担任までお戻しく下さい。よろしくお願いいたします。

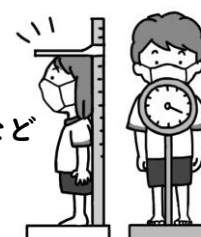


成長曲線・肥満度曲線とは・・・

子どもの発育を経年的にみていくために、成長曲線・肥満度曲線を活用するようになりました。成長曲線および肥満度曲線とは、男女別、年齢別に身長や体重の平均値や標準偏差および肥満度を曲線で示したグラフです。

《成長曲線・肥満度曲線の目的》

- 発育発達への妨げの原因となる病気を早期発見する。
※成長ホルモン分泌不全、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、思春期早発症など
- 肥満・やせといった栄養状態を把握し、体の成長の状態を知る。

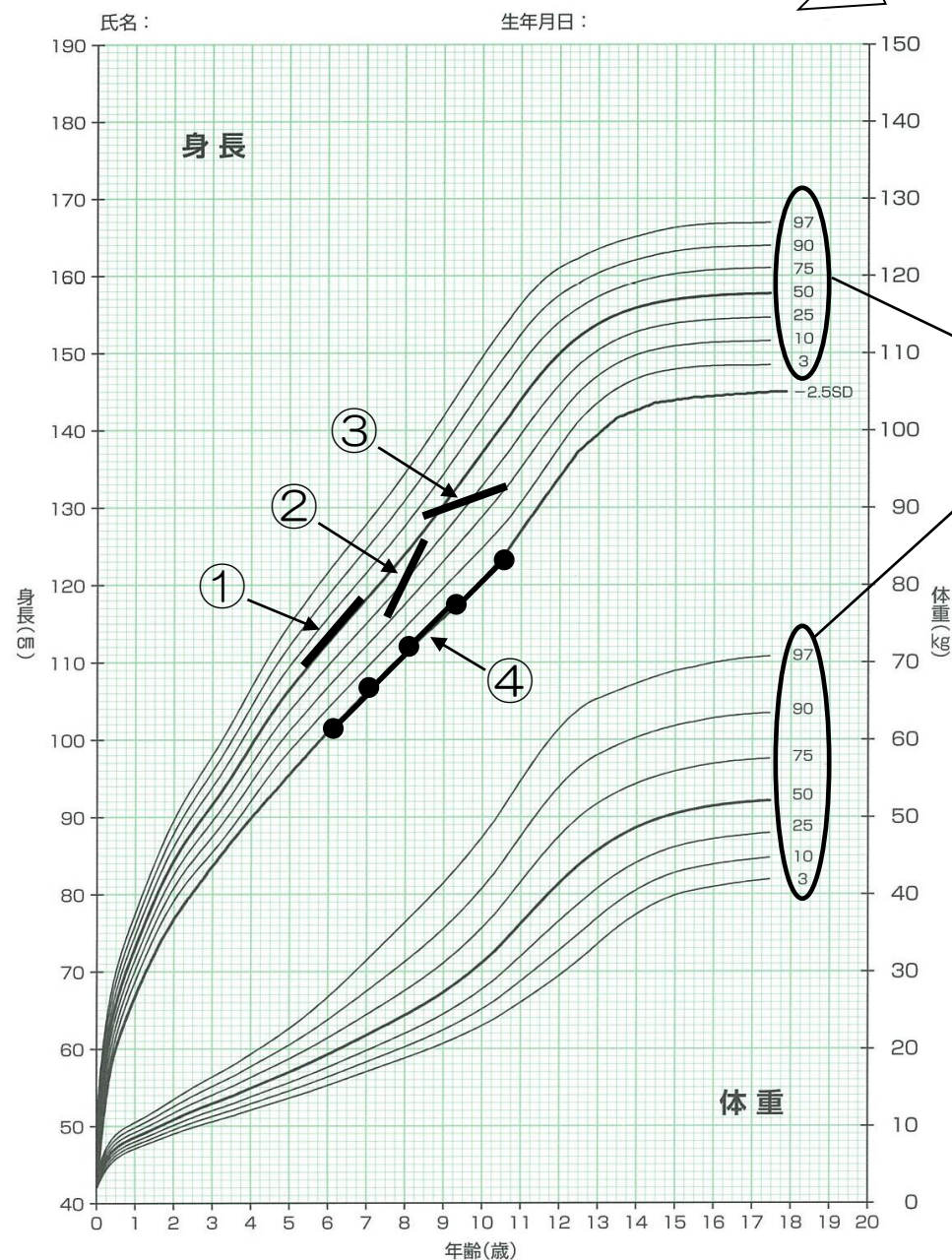


☆成長曲線の見方☆

3から97の範囲からはずれているから病的というわけではなく、身長、あるいは体重の成長曲線が、これらの基準線に沿っていれば、適正（①）であり、成長曲線が基準線をまたいで極端な上向き（②）、あるいは成長曲線に沿わない横這い（③）になった場合に病的な原因がある可能性が疑われます。また、-2.5SD（標準偏差）の基準線（④）は極端な低身長の上限を示します。

身長の伸び方が身長成長曲線の基準線に沿っていることが大事であり、一度の測定値だけでは、病気や異常を見落とす可能性があるため、成長曲線を活用しています。

女子 身長・体重成長曲線



この数値の単位は「パーセンタイル」といいます。

例えば、3パーセンタイルの線は100人中前から3番目ということを表しています。50パーセンタイルは100人中50番目ということを表しています。

身長の伸びに関わる要因は、遺伝や体質、各種ホルモン、栄養などの他にも、睡眠や運動、心理状態などの環境的な要因があります。成長曲線・肥満度曲線の結果は、現在までの発育状態を統計学的に評価したものであり、必ずしもすぐに医学的対応が必要なことを示しているものではありません。

しかし、早急に治療や医師による経過観察の必要がある病気が隠れていることもあります。今後も春の健康診断後、必要な方には「健康診断のお知らせ」をお届けします。その場合は、小児科を受診し、相談されますことをお勧めします。



◆コロナ禍により、全国的に子どもの肥満が増加しています◆

肥満と進行性肥満

肥満とは、肥満度の最新値が20%以上のことです。進行性肥満とは、過去の肥満度の最小値に比べて、最新値が20%以上大きいことです。

体への影響

- ① 心臓や膝や腰など、体に負担がかかりやすくなる。
- ② 肥満は合併症を伴い、生活習慣病（2型糖尿病、脂質異常症、高血圧）になりやすく、脳卒中、心筋梗塞につながる。
（子どものときから、動脈硬化は進行しています）
- ③ 子どもの肥満は大人の肥満につながる。

予防・改善に向けて

生活習慣を見直し、長期的に継続していくことが重要になるため、学校や家庭だけでなく、医療機関や各関係機関と連携を図ることも大切です。

食事・運動・生活すべてが関係していますが、最近の研究では、特に睡眠の関りも注目されており、睡眠時間が短い、または極端に長いと肥満率が上がると言われています。（小学生は8～10時間の睡眠が望ましい）