

ほけんだより

令和4年10月 7日

郡山市立小山田小学校

朝晩と昼間の気温差、前日との気温差が大きい日が増える時期です。気温に合わせて調節しやすいよう、半袖、長袖、はおりをうまく活用できるとよいですね。

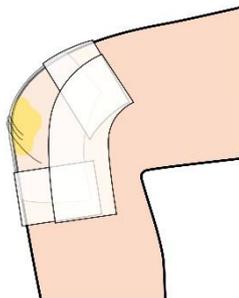


さて、児童は、運動会に向けて練習を頑張っています。そのため、擦り傷での来室が多いです。擦り傷については、かつては「消毒して乾かす」という手当が一般的でしたが、近年では、痛みを和らげ、早くきれいに治る、という点で、「流水でよく洗い、傷は乾かさない」という、モイストヒーリング（湿潤療法）が効果的だといわれています。



ただ、モイストヒーリングを行う際には、砂などの異物を完全に除去する、深い刺し傷

や動物にかまれた傷など感染の可能性がある場合には使用しない、など注意点がありますので、薬局や医療機関等で薬剤師や医師に相談しながら行うとよいでしょう。



目の錯覚を楽しもう

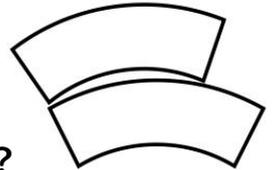
ミュラーリヤーの錯視



長いのはどっち？

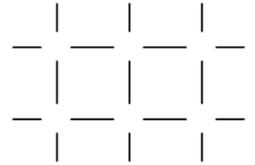


ジャストロー錯視



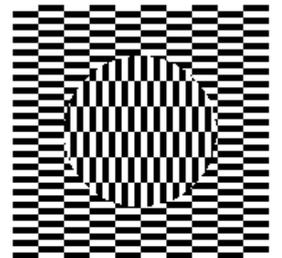
これがバウムクーヘンだったらどちらを食べる？

エーレンシュタイン図形



交差点の切り取った部分が、丸く明るく見える

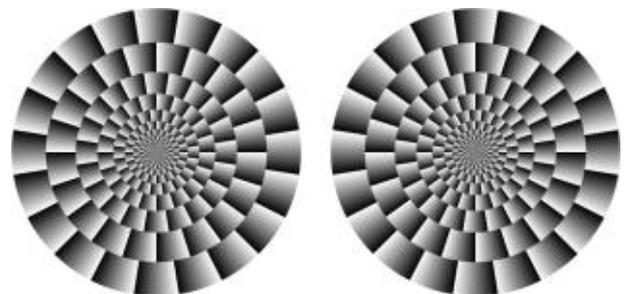
オオウチ錯視



中の領域が動いて見える

レーザー・ウィルコックス錯視

眺めているだけで2つの○が互いに反対方向に回転しているように見える



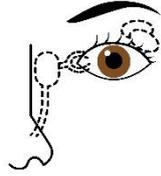
10月10日は眼の愛護デー

情報の8割は、目から入ってくると言われています。

日本人は、遺伝的に元々近視の人が多いのですが、近視は、大人になった時に、緑内障は網膜剥離などの病気になるリスクが高いことがわかっています。

また、スマホやタブレットなど電子機器の利用が増え、眼精疲労も増えています。

眼の健康の保持増進には、次のようなことに気を付けるとよいです。



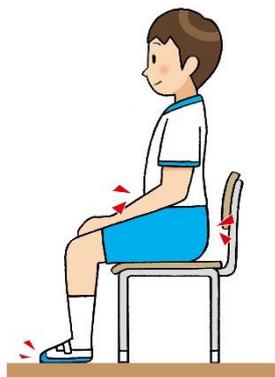
□ 時々、目を休めましょう。

ゲームやスマホ、テレビなどのデジタル画面を20分見たら、20秒間は20フィート（6メートル）以上離れたところを見て休憩する、という202020ルールが、アメリカ検眼協会から提唱されています。

日本眼科医会でも、読書や書き物をするときは、少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に1度は遠くを見て連続させないこと、と注意喚起しています。



□ よい姿勢を心がけましょう。 (立腰 りつよう)



□ こんな様子が見られたら、眼科医に相談しましょう。

- 目を細めたり、眉間にしわを寄せたりして見ようとする。
- 本やゲーム、机に顔を近づけていたり、テレビを見るときにどんどんテレビに近寄っていったりする。
- 頻繁に目をこすったり、パチパチしたりする。
- 上目遣いで見る。
- 首を傾けたり、横目で見ようとしたりする。

□ 長い髪の毛束ねる（後ろ）、留める（前）などする。周囲の状況をよく見て行動する。

