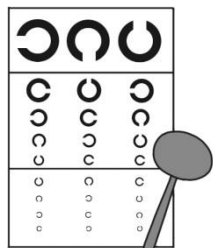
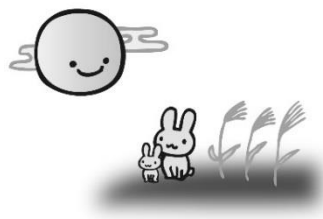


お子さんと一緒にお読みください

ほけんだより

長瀬町立長瀬第二小学校
保健室
NO. 9
平成29年 10月6日

運動会の後、長二小の子ども達は体調を崩す子もほとんどなく、元気に登校しています。これからは、朝夕、急に気温が下がる日が多くなってきます。衣服の調節を上手にして、かぜをひかずに元気に過ごしましょう。



秋の視力検査

10月は全員に視力検査を実施します。今回は、急な視力の低下がないかを調べます。結果は全員にお知らせします。この機会に、目を大切にする意識がもてるようにしましょう。

素晴らしい目の力「さまざまな視力」

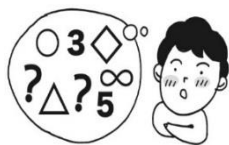
○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査で、測っているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表で測っています。



○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離して測った視力のことをさします。



秋にもあります！



9月中旬から目のかゆみを訴える人が多いです。花粉症といえば春のスギ花粉が代表的ですが、秋にも、「ブタクサ」「ヨモギ」「カナムグラ」などの植物による花粉症があります。目や鼻の症状がひどい場合は眼科や耳鼻科を受診しましょう。

水筒の中身について

2学期が始まってから運動会まで、熱中症予防のために水筒にスポーツドリンクを入れていた人もいると思いますが、これからの季節は、水筒の中身は水やお茶類にしましょう。



～スポーツ障害に気をつけましょう～

小学校の高学年になると、個人差はありますが、身長も大きく伸びて成長期を迎えます。成長期の骨は軟らかいため、激しい運動をすることで、骨が筋肉に引っ張られたり、骨（軟骨）同士がこすれ合ったりして傷つき、痛みが出ることがあります。これを「スポーツ障害」と言います。スポーツ障害で注意が必要なのは「オスグッド病」「野球肘」です。この2つの障害は、成長期に起こりやすく、きちんと対応しないと、将来スポーツをするのに影響することがあります。

＜オスグッド病＞

成長期に激しく運動することで、膝下の骨が筋肉によって引っ張られ、骨の一部がはがれて、出っ張ったようになります。



＜野球肘＞

投球による肘の痛みの総称で、成長期の肘の骨（軟骨）が、腱（骨と筋肉をつなぐ部分）や他の骨とこすれ合うことで傷つき、痛みが出ます。痛みがあるのに無理をして投げ続けると、肘の動きが悪くなります。



★痛みが何日も治らないときや、動かさなくても痛いときは、整形外科を受診しましょう。