

実りの秋 元気に健康に活動しよう!



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちが送っている生活環境では信じられないことですね。せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減るそうです。私たちにとっては「当たり前」の予防教育ですが、世界では、まだまだ大きな課題だそうです。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いなのです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。今一度、日ごろの手洗いについて考えてみましょう。

詳しくは→[日本ユニセフ協会](#)

ICT教育、GIGAスクール 今、心配される目の健康 自分で守ろう! 目の健康

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つためには、普段から、自分自身で、見え方(視力)を意識するようにしましょう。いつも両目で物を見ているので、片目だけが視力が落ちているのに気づかないまま過ごしているケースもあります。定期的に眼科を受診することが理想ですが、時に、片目を閉じて、それぞれの見え方を確かめるようにしましょう。

目の健康のため



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋で
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科受診する。

教室の明るさ、使用時間など、ICT機器を使った授業については、先生方は無理のないように指導計画を立ててくれていますが、もし、画面が見えにくい、教室が暗すぎる(明るすぎる)など気になることがあれば、指導されている先生又は保健室に申し出るようにしてください。

【緑内障とは】

目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経の障害により、視野が狭くなる病気です。治療が遅れると失明に至ることもあります。見える範囲(視野)が少しずつ狭くなっていく症状が特徴的ですが、非常にゆっくり病状が進行していくため、気づいた時には病気がかなり進行しているという怖い病気です。40歳以上に多く、定期的な眼科健診を必要とします。