

にこにこ No. 10(保護者向け保健だより)

第1回学校保健委員会

1月26日(木)に学校保健委員会を開催しました。今年度は本校の眼科医の野々村章栄先生に、『子どもの近視』について講演をしていただき PTA 校内部の皆さんが参加くださいました。

なぜ近視予防の必要があるのか？

- ① 近視は眼軸(眼球の直径)が伸びていくので、一度進んだ近視を元に戻せない。
- ② 近視が進むことで高齢になってからの眼疾患のリスクが高くなる。
・緑内障 ・白内障 ・網膜剥離 ・近視性黄斑変性症
- ③ 小学校～中学校の学童期には近視が進行しやすい。

近視進行の原因

- ① 見る距離が近い
- ② 見ている時間が長い

★近視を押さえるポイントは以下の通りです

- ① 近くをみる時には**30cm**離して、続けて**30分**見たら、**30秒間**目を休ませる。
→見る対象物と一定の距離をとり、休憩をはさむことが大切です。
- ② 屋外活動の時間を増やす。
→家の中はカーテンや窓を開けて明るい環境にする。
→1日120分以上の屋外活動を目標にする。
(明るい環境は目の負担を減らせます。また、日光に当たることでドーパミンが出て網膜に良い刺激が与えられるとのことです。)
これらの近視の進行予防の習慣づくりが非常に大切です。

お子さんが発熱！正しい看病は？

Q 体は冷やす？温める？

熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めます。
体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調整をします。

Q お風呂には入って大丈夫？

体力を消耗するので湯舟にはつからず、シャワーで軽く流す程度にします。
絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでおすすめです。

Q 食欲がないときは？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けた方がいいです。



こどもの腹痛について

子どもの腹痛の場合、急性(発症後 1 日以内)であれば器質的疾患の可能性が高く、慢性(発症後 2 週間以上経過)であれば機能性疾患の可能性が高くなると言われています。

小学生に多い腹痛と痛む場所の目安

腹痛があるときには、いつから、どこが、どのように痛むかを知ることによって原因を見つけやすくなり、治療に役立ちます。

急性胃腸炎

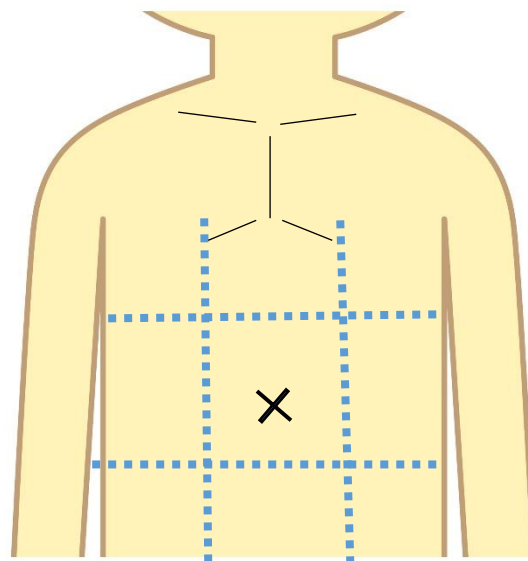
ウイルスや細菌が胃腸に入
って起こり、お腹全体が痛み
ます。吐くこともあります。

虫垂炎(盲腸)

痛みがお腹の真ん中から
右下へ変わっていき、熱
や吐き気があります。

月経痛

月経時に子宮が縮むこ
とで起こり、下腹部が
痛みます。



心因性腹痛

なやみなどのストレス
があるときに起こり、
お腹全体が痛みます。

便秘

便が3日以上出ていな
い状態で起こり、お腹
の左下が痛みます。

★どのような痛み方をするかは、その時々で違います。

(ちくちく、ずーん、きりきり、ぎゅるぎゅる、むかむか、、、等)

○すぐに病院に行った方がよい腹痛

以下の症状がある場合、虫垂炎や内臓損傷、腸閉塞などの大変な病気の可能性があるため早急に病院受診してください。

- ・痛みがどんどん強くなる
- ・お腹を強くぶつけた
- ・お腹を触ると硬い
- ・吐物や排便に血が混ざっている

○腹痛時の対処法

- ① まずはトイレに行き排便をうながす。
- ② 痛みが楽になると感じる姿勢で横になる。
 - ・目を閉じて安静にする。
 - ・衣服をゆるめる。(シャツのボタンやベルトを外す)
 - ・仰向けで寝る場合は、座布団などを膝下に入れ、膝を曲げると楽になります。
- ③ 吐き気を伴う腹痛の場合は、横向けに寝る。(吐物が喉に詰まるのを防ぐため)