

2学期が始まり、はや1ヵ月が経過しました。今年の夏はとても暑く、9月まで暑い日が続きました。9月終わり頃には少し気温も下がり、秋風が気持ちよく感じられるお天気でしたね。瀬領の山の景色も少しずつ移ろい始め、秋の訪れを感じています。

10月も行事が盛りたくさんですが、体調に気をつけ、元気に登校できるように日頃から体調管理の徹底に努めましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう！

10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると目とまゆげに見えることから、決められました。目に優しい生活をしていますか？これを機会に普段の生活をチェックしてみましょう。

目の愛護デー



□前髪は目にかかっていませんか？

前髪が目にかかると、目の表面を傷つける、ピントが合わせにくく目が疲れる、ものもらいの原因などになってしまいます。そのためには前髪を短く切るかピンでとめるなどして、前髪が目にかかるのを防ぎましょう。

□目が疲れたら休ませていますか？

疲れをとる方法：・遠くの景色を眺める ・原因になったものをやめる ・早く寝る

□テレビやタブレットを使うときのルールはありますか？

ルールの例：・離れて見る ・明るい部屋で見る ・30分見たら休憩する など

斜視について

1学期に行われた眼科検診の結果では、検査した11名のうち4名が「斜視」の診断を受けています。

ものを見る時には、右目も左目も両方の目が、見ようとするものの方向に向いています。ところが、片方の目が見ようとするものを見ているにも関わらず、もう片方の目が目標と違う方向を向く場合があります。これを斜視といいます。



どうして斜視になるの？

両眼視の異常

遺伝や脳の一部のわずかな異常が原因で、両眼視がうまくできない場合、それぞれの目がばらばらな方向を見るようになり、斜視になります。

目の筋肉や神経などの異常

目を動かす筋肉や神経にわずかの異常があると、目の位置がずれ、両方が一緒に正しくものを見ることができず、斜視になります。

視力不良

病気やけがで、片方の目の視力が悪くなると、両眼視ができず、視力の悪い目が斜視になる場合があります。大抵の場合、その目は外側を向きます（外斜視）。

遠視

目はものを見るときにそのものにピント合わせを行います。近くを見るときには、目は内側によります。遠視では、強くピント合わせを行わないと、はっきりと見えないため、目はかなり内側によってしまい、斜視になる場合があります（内斜視）。

※両眼視とは、2つの目で見たものを脳で1つにまとめる働きのことです。両眼視ができないと、ものが二重に見えたりするばかりではなく、立体感を感じることもできません。両眼視は生後1年くらいでできるようになり、6歳くらいには完成します。

どうする？ 目にゴミが入ったとき



かくまく まず
角膜を傷つけないよう
ぜったい
絶対にこすらない



ちい め
小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



せんめん き みず
洗面器に水をはって
め
目をパチパチする



とれないときは、
がん か い いん じゆしん
眼科医院を受診

医ケアアドバイザー巡回事業

9月11日に金沢大学附属病院・小児科医師による医療的ケアアドバイザー巡回事業がありました。てんかん発作について、対応が必要となるのは呼吸や心拍などのバイタルサインに変化が起きる発作であること、発作の記録として全身が映るように動画を撮ることの重要性について教えていただきました。また、病院とは違う学校での様子を見ることができてよかったとおっしゃっていました。

