

保健だより

10月

平成 22 年 10 月 8 日
岡山市立操南中学校

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風が秋の深まりを知らせてくれます。厳しい残暑からようやく解放されて、ほっと一息つける季節ですね。日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので、風邪などひかないように注意しましょう。

10月10日は目の愛護デーです

学校眼科校医の 片山 望 先生より



<眼科豆知識> <<小児の遠視>>

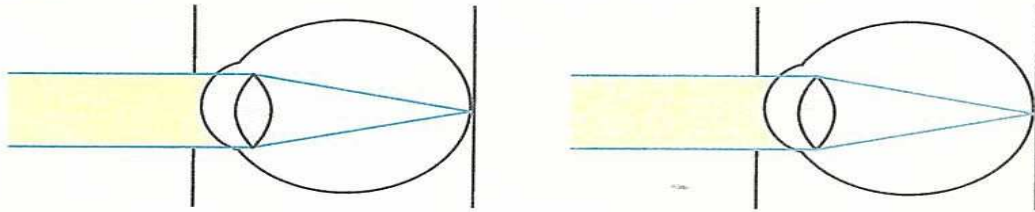
屈折異常には大きく分けて、近視・遠視・乱視があります。視力が悪いというとすぐに近視と思いがちですが、実は小さな子供には遠視の方が多のです。0～2歳では約80%が遠視か遠視性乱視です。3～5歳では約65%、6～7歳で約45%、つまり小学校1年生では約45%が遠視系の屈折異常なのです。この割合は学年が大きくなると減ってきますが、近視がグンと増える高学年でも10%くらい遠視の子供たちがいます。近視は近くのものにはピントが合うので、視力の発育には普通問題がないのですが、遠視の場合は遠くにも近くにもピントが合わないためいろいろな問題が起こります。赤ちゃんの時から身体がだんだん大きくなっていくのと同じように、視力も小学校低学年までは発育します。その時期に遠視があると、①両目の場合には発育の不十分な良く見えない目（弱視）になる。②片目の場合には、遠視の強い方の目が弱視になる。③視力が出て、目が内側に寄ってしまう内斜視になる。という問題があります。これらを治すには、ちゃんと眼科で検査をして合わせた遠視のメガネが必要です。メガネをかけて見る訓練をすることで視力が発育してきますし、内斜視も治ります。視力が発育した小学校高学年になっても遠視があると、①遠くも近くも見にくい。②近くを見ると疲れやすくなる。といった問題が起こります。高学年になって遠視の度数が減ってくると、メガネをかけなくても視力がよくなることが多いです。だからといって早くメガネを外してしまうと、また視力が落ちたり、内斜視が出てきたり、近くを見ることが大変疲れて勉強が嫌いになったりします。メガネを外してもよく見えるからといって、自己判断でメガネを使わなくなってしまうのは危険です。メガネをはずす時期の判断は必ず眼科の先生にしてもらいましょう。

(岡山県眼科医会HP <http://www.okayama.med.or.jp/gankai kai/>もご参照ください。)

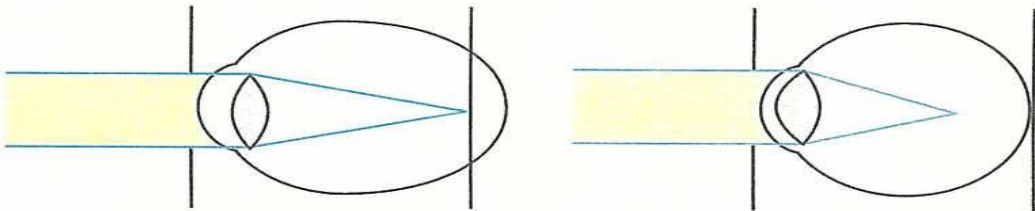


正視・近視・遠視・乱視とは

正視—網膜上に像を結ぶ



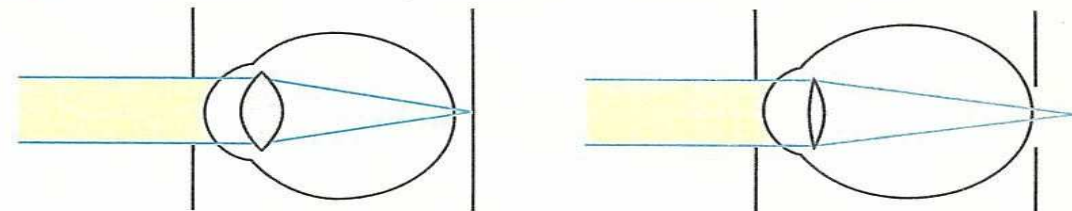
近視—網膜より前方に像を結ぶ



眼球の奥行きが長いため

屈折力が高いため

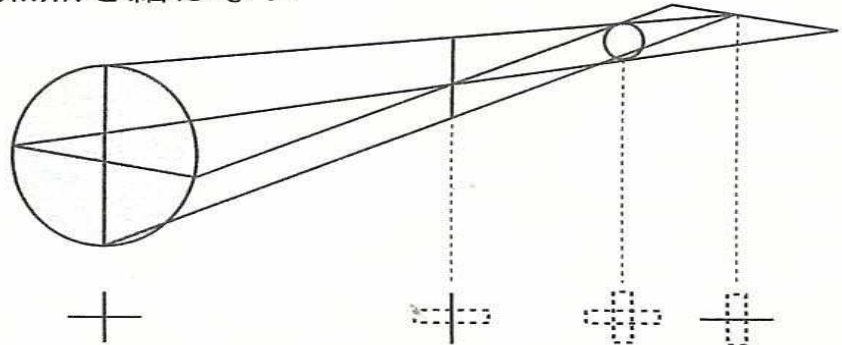
遠視—網膜より後方に像を結ぶ



眼球の奥行きが短いため

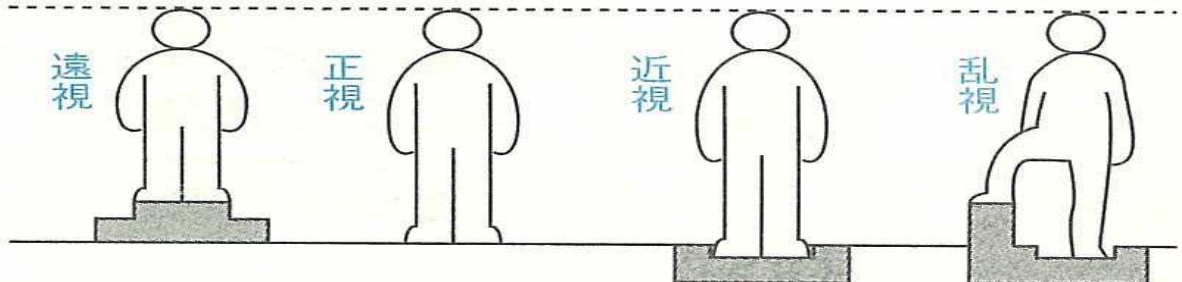
屈折力が低いため

乱視—どこにも焦点を結ばない



屈折異常の矯正

矯正視力




眼球の奥行きを人物の背、レンズを足場にたとえると、遠視は(屈折力を上げるため)台に乗り、近視は(屈折力を下げるため)へこみに立つと正視と同じになる。乱視は水平と垂直(右足と左足)で違う。

保健だより

9月

平成 22 年 9 月 10 日
岡山市立操南中学校



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

9月 16~22 日 **健康づくりウィーク** があります



- <内 容>
- ・骨 密 度…かかとで測定します。カルシウム不足等により、値が低いと骨粗鬆症になります。
 - ・貧血検査…測定装置に指を入れて測定します。過激な運動や食生活等により貧血などの症状が出てきます。
 - ・動脈硬化…両手足と胸にセンサーをつけ測定します。喫煙・睡眠不足食生活等により血管が硬化します。
 - ・身長・体重・腹囲・血圧・体脂肪
 - ・生活習慣・食生活に関するアンケート調査

<場 所> 保健室・図書室
1 時間で、測定、食育・保健指導、生活習慣調査を実施します。

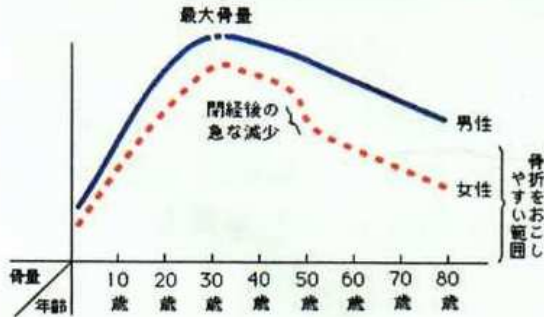
- ※ 牛乳普及協会や大学の先生の協力により実施します。
- ※ 本年度から、地域の愛育委員さん、PTA の厚生部の方々に手伝っていただきます。



期 日	1 校 時	2 校 時	3 校 時	4 校 時	5 校 時	6 校 時
9 月 16 日 (木)	1 D	1 B	1 G	1 A	1 E	1 F
9 月 17 日 (金)	1 H	1 C	3 E	3 B	3 D	3 A
9 月 21 日 (火)	3 C	3 F	2 A	3 G I	2 B	2 D
9 月 22 日 (水)	2 E	2 H	2 C	2 F	2 G	

骨密度について

加齢による骨量の変化



骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかりつまっているかを表すものです。いわば骨の強さを表す指標で、これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。

一般的には20代でピークを迎えた後は、徐々に低下していく傾向にあり、70才くらいでは約半数が骨粗鬆症(こつそしょうしょう)になりやすくなります。

しかし、10~20才ころの時期は骨の成長期であり、この時期に骨量が増加するスピードは、年をとって骨量が減少するスピードの3倍です。骨の成長期である今のうちに、しっかり骨量を増やし、将来の骨量の「支出」に備えておきましょう。

骨は、たえず新しいものへとつくり変わっています、新陳代謝を繰り返して、丈夫な骨を作っているのです、骨の材料であるカルシウムは、毎日十分に補給しなければなりません。不足していると、骨のカルシウムが少しずつ減少し、ひどくなると、骨がスカスカになりもろくなった状態、「骨粗鬆症」になりやすくなります。



正常



骨粗鬆症

丈夫な骨をつくるには・・・

- ◇ カルシウムをたっぷりとる(食事)
- ◇ カルシウムを吸収させる(日光)
- ◇ 骨に刺激を与える(運動)

注意

生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆ 食べすぎ
- ◆ 油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 糖分のとりすぎ
- ◆ 朝食ぬきなど欠食をする
- ◆ 夜遅くに食べる
- ◆ 野菜や果物をほとんど食べない

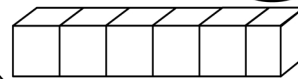


子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。

糖尿病予防のために覚えておきたい!

1日の糖分摂取目安量

20g



角砂糖 1個=3.5g

あま〜い
しょっぱい
濃い味が好きな人は
「生活習慣病」にご用心

