



湯河原小学校 2022.10.5 No.7

10月になり、気温や湿度が下がり、秋を感じるようになってきました。
運動会の練習も始まっていますので、睡眠をしっかりとって疲れを残さないようにしましょう。



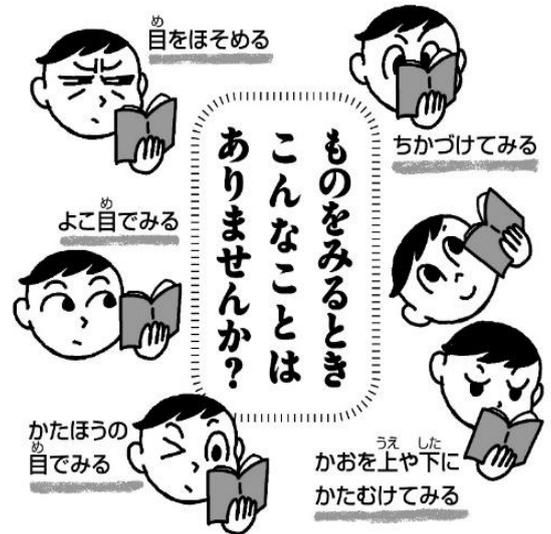
じゅうがつとおか
10月10日
あいに
目の愛護デー

視力が低下している人が増えています！

コロナ禍になり、タブレットやテレビに接する時間が増えています。
春の視力検査で視力が低下している人には眼科の検査をお勧めしましたが、その後いかがですか？



検査結果では昨年度の「A」から今年度は「C」や「D」に急激に低下している人が多くいました。
視力低下している子の多くは、「テレビの小さい字が見にくくなった」「教室の黒板の字は見えるけれど周りの掲示物が見えにくくなった」というように、以前とは違うと感じていても、両眼で見ているために日常生活はあまり困らずに生活しています。
子どもの視力は半年で大きく低下してしまうことがありますので、学校での検査は目安と考えていただき、ご家庭での普段の生活の様子やテレビの見方など気になることがありましたら眼科で検査を受けてください。



目をしっかり休めよう！



近くを見ているときは、毛様体（レンズの厚さを調節してピントを合わせる筋肉）が縮んでレンズを厚くするので、目に負担がかかります。長い間、ゲームやスマートフォンの画面を見たり目を近づけて本を読んだりすると目が疲れて視力が下がる原因になります。

目が疲れたときは、遠くの景色を見るようにして目を休めましょう。毛様体がリラックスした状態になります。

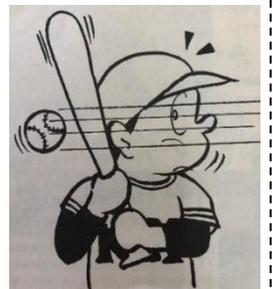
「動体視力」って何？

いつも学校で測っている視力検査は「静止視力」ですが、これに対し「動体視力」とは、動く物を見るときに視力のことで、

動体視力には真正面から近づいてくる物を見る場合と、横に動くものを見る場合がありますが、実際の物の動きはその2種類が組み合わさっています。スポーツ選手にとって動体視力は重要です

みなさんにもできる動体視力訓練法は、電車に乗っているとき通過する駅の看板を読む、車やバスに乗っているとき道路標識を読む、などがあります。

ぜひやってみてください。



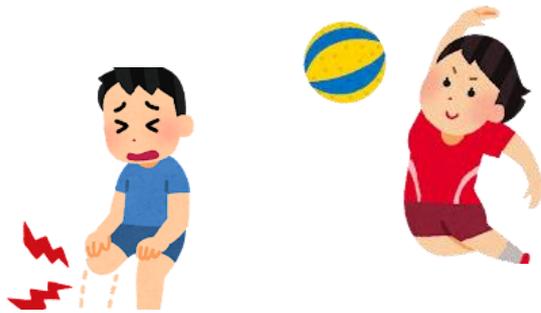
成長期のスポーツ障害とは？

成長期は、まず骨が成長し、それから筋肉が成長して体が作られます。成長期の骨は両端が軟骨になっていて、骨端線という部分から伸びてきます。そのため骨や関節が大人よりも弱く強く引っ張られたり圧力がかかると、傷ついたり、変形したりしてスポーツ障害が起こりやすいのです。

オスグット病

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。

特に膝下の骨は、成長期の中で最後に完成するために、小学生に起こりやすいスポーツ障害です。



肘の痛み

ボールを投げるときやラケットを振ったときに肘が痛みます。軟骨が腱（骨と筋肉をつなぐ部分）や他の骨とこすれあうことで傷つき、痛みが出ます。同じようにラケットを振って肘を曲げたときに、外側に出っ張った部分が炎症を起こして痛みが出ることもあります。

痛みがあるのに無理をして投げ続けると、肘の動きが悪くなることがあります。



症状のあるときは 病院へ行きましょう

無理をして運動を続けることで症状が悪化し、将来にわたって痛みが出続けることもあります。

少しでも気になる症状があったら病院でみていただきましょう。

- 痛みが何日も治らない
- 動かさなくても痛い
- 腕や肘が動かみにくい



涼しくなり、運動場で遊ぶ人が増えてきました。

