

6月10日(土)は「こどもの目の日」です

この記念日は令和5年3月に新たな記念日の一つとして一般社団法人日本記念日協会に登録されました。

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.01とほとんど見えていませんがその後成長し、6歳くらいまでには視力が1.0となります。しかし、6歳で1.0に届かない「弱視」の早期発見・治療や低年齢化する近視発症予防にとって「6歳。視力1.0」は大切なキーワードになっています。そこで、6月10日には「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いが込められているそうです。

生まれた時からインターネットやスマートフォンなどのメディアが身近に存在する現代では、子どもたちの近視発症を予防することがとても重要です。メディアの長時間視聴や、テレビ・スマートフォンを近づけて使用することは視力低下の大きな原因になります。

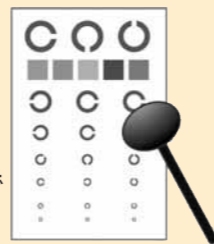
特に動画を見ること、周囲を暗くしてメディアだけを明るくしてみることは、目にかかる負担が大きくなります。

この機会に、お子さんやご家族のメディア視聴時間を振り返ってみましょう。

日本小児科医会のメディアに関する5つの提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

※メディア…テレビやDVD、スマートフォン、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなど



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

6月は食育月間です

いきいきと生活し、生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、「食べること」をふりかえてみませんか。食生活で気になることがあるときは、保健福祉課健康増進係 (☎46-5113) までご相談ください。

総合ケアセンター南三陸1階の健診室入口に貼っている、手作り自動販売機で、飲み物に含まれている砂糖の量が確認できます。あなたがいつも飲んでいる飲み物には、砂糖がどのくらい入っているでしょうか？

飲み物に含まれる砂糖は、体内への吸収が早く、多く摂取すると、血糖や中性脂肪の値が高くなる可能性があります。砂糖を含んでいる飲み物を、水分補給に飲むことはさげましょう。



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』

(令和5年度歯と口の健康週間標語)

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

皆さんは、歯の痛みや飲食物の飲み込みにくさ、むせることはありませんか。食事をしっかり食べて健康を保つために、毎日の歯みがきとともに、歯科医院で歯と口の状態を確認することをお勧めします。



歯の健康は、子どもの元気な成長にもつながります。南三陸町の子どもむし歯は、減少傾向が見られていますが、むし歯がない子が増えている一方、むし歯を何本ももつ子がいる状況です。

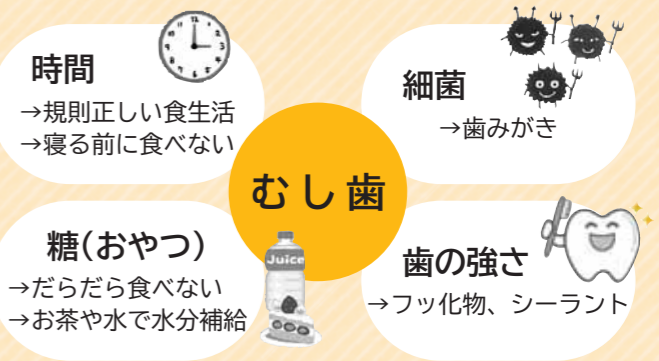
むし歯は4つの原因(①細菌、②歯、③糖、④時間)が重なるとできるとされており、それを防ぐ対策が、歯みがき、おやつ回数と時間、フッ素の利用です。

小さい子は上手に歯磨きをすることが難しいため、保護者の方やご家族が仕上げみがきをしてあげましょう。

おやつは、時間と回数を決めて食べさせるとともに、1歳前におやつをあげないようにすることも、むし歯予防につながります。1歳前は離乳が完了していないため、栄養的にも、おやつの必要はありません。おやつは1歳になってからあげることを、おすすめします。

町で実施しているフッ素塗布事業やフッ化物洗口を活用しながら、毎日の歯みがきと望ましいおやつの食べ方で、子どもの健康な歯を守りましょう。

むし歯の4つの原因と対策



出典：宮城県ホームページ

町の3歳児の歯科の様子

- むし歯がある子の割合は減少傾向
20.9%(R2)→16.4%(R3)→13.1%(R4)
 - 1歳前におやつを食べていると、むし歯ができる割合が高い傾向がある。
 - ・ 1歳前におやつあり……………17.2%
 - ・ 1歳前におやつなし……………12.7%
- (R3～R4年度3歳児健診結果)



おやつの開始は1歳になってからにしましょう

特定健診を受けましょう!

7月24日(月)～8月3日(木)まで特定健診を実施します。

被用者保険(協会けんぽ、健保組合、共済組合)の被扶養者の人と国保組合(医師国保組合を除く)の被扶養者の人についても、南三陸町国民健康保険の「特定健診」と同じ日程・会場で受診することができます。

受診を希望する人は、各医療保険者が発行する「受診券」と「被保険者証」および各医療保険者で定める「自己負担金」をご持参の上、健診会場にお越しください。

なお、健診日までに受診券が手元に届かない場合は、お持ちの「健康保険証」を発行している医療保険者にお問い合わせください。



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113