

ふれあいの

秋草咲く
彩の里山

里

だより

9月9日は「重陽の節句」。菊の節句とも呼ばれ、現在（陽暦）では10月にあたり、カントウヨメナ、ノコンギク、シラヤマギク、ヤクシソウ、アキノキリンソウ、ノハラアザミ、センダングサ、コウヤボウキなど、まさにキク科の花々が咲き競う季節です。



ゲンジョウコ

人々に親しまれてきた秋の山野草はキク科のほかにも多く、狭山丘陵を彩ってくれます。イヌタデ、ハナタデ、ゲンノショウコ、オトコエシ、オギ、ススキなどなど。雑木林、湿地、農地、草地、住宅周辺など環境の異なる場所を散策のコース



オギ・ススキ

に選んだら、きっとすばらしい花々に出会えるでしょう。

秋は「実りの秋」です。夏の間、太陽の下で養分を蓄えた草木は、さまざまな形や色合いに実り、少しでも遠くに種をまこうとしています。その必死で子孫を残そうとする姿に感心することでしょう。

センターでは、10月9日(日)、23日(日)には自然解説員が皆さんをお待ちしています。備え付けの植物画図鑑を手に秋の花を探していると、南へ渡る途中のキビタキ、北から渡ってきたジョウビタキにも出会えるかもしれません。

申し込み・問い合わせ 狭山丘陵

いきものふれあいの里センター（荒幡782 / ☎ FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日）

◎10月10日(祝)は開館し、11日(火)は休館します。

10月の自然観察会
《秋草咲く彩の里山》

とき 10月15日(土) / 午前9時30分～午後2時30分
集合 西武球場前駅前
定員 申し込み先着40人(10月1日(土)から受付)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等



こんにちは保健師です

健康づくり

27

『おいしい朝食は、快適な目覚めから』
～授業の大半を占める午前中に頭と体は起きていますか？～

「健康日本21所沢市計画」の健康調査報告シリーズ2回目は、「児童・生徒期分科会（7～18歳）」から朝食についての報告です。

■所沢市の小・中学生の朝食欠食率はどのくらいなの？

答えは4%。県の調査結果である小学生1.7%、中学生3.4%を上回る現状でした。欠食理由は、本人の意思だけでなく、家族が食べない習慣によるところも多いようです。子どもたちの親世代の壮年期（30～54歳）では、欠食率15.4%で、特に30代の男性は24.3%、女性は19%と4～5人に1人は、朝食を食べていないことがわかりました。

■なぜ、朝食は大切なの？

朝食を食べないと「午前中ボーッとする、やる気が起きない」ということはありませんか。血圧や体温は朝方に最も低下します。朝食を食べることで、脳にぶどう糖が運ばれ脳の働きが活発になり、体温や血圧を上げて頭と体が目覚めます。朝食を食べたかどうかで午前中の授業や活動にも差が出ます。

■朝食メニューは何がいいの？

所沢市の小・中学生が、朝食でよく食べるメニューとして選んだ項目は、バランス栄養食やジュース（野菜ジュースを含む）などが上位を占め、「ごはん」は30.1%、「パン」は20%と、主食を食べている子どもが少ない現状がわかりました。主食（ごはんやパンなど）に含まれる糖質はぶどう糖に変換され、脳のエネルギー源になります。睡眠中は脳にぶどう糖が補給されていないので、朝食に主食をしっかりと食べて脳に栄養を与えることが必要です。

■ひとりで朝食を食べている子どもは何人いるの？

所沢市の現状として「ひとりで朝食を食べている子ども」は31.7%で、約3人に1人が孤食であることがわかりました。

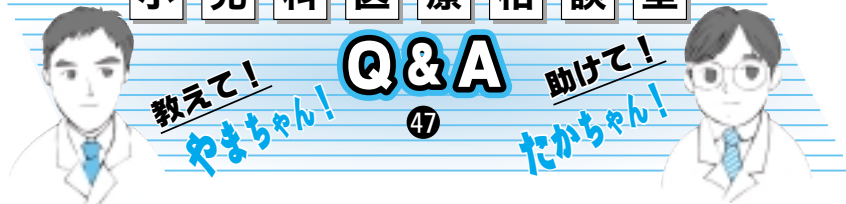
忙しい朝ですが、ほんの10分でも子どもと一緒に「朝ごはん」を！家族みんなで頭と体を目覚めさせ、1日をスタートしましょう。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811 / FAX2995-1178）

おはよう！
朝ごはんを
しっかりと
食べて
パワー
アップ！



小児科医療相談室



Q：子どもの眼のことで悩んでいます。小学1年生の学校健診で、視力右0.9～0.7左0.9～0.7でしたので近所の眼科へ行きました。目の調節機能を整える点眼を3か月続け、そのときは両目とも0.9に回復しました。しかし、2年生のとき再び右0.9～0.7左0.6～0.3になってしまいました。1年生のときと同じ先生に診ていただき、同じ治療方法でしたが、今度は両目とも0.3になってしまいました。眼鏡をかけさせようか悩みました。3年生で視力右0.9～0.7左0.6～0.3という結果でした。目の使いすぎや姿勢、ケアには十分注意をしているのですが。

A：子どもは個人差があるものの、3～6歳までの間に成人とほぼ同様の視力を獲得するとされています。しかし、8歳くらいまではまだ視機能の成長の可能性があり、この時期を適正な刺激で視力を獲得する可能性があるため感受性期と呼びます。これを過ぎると、弱視の治療が困難になるといわれています。小児の視力低下の原因はそのほとんどが近視、遠視、乱視などの屈折異常とされていますが、弱視も少なからずあるといわれています。お断りしておきますが、ここでいう弱視というのは、子どもの視力の発達が不十分であること、あるいは未熟なままとどまって年齢を重ねてしまった状態のことを指します。ちなみに近視とは眼の奥行きが長い、水晶体の屈折力が大きいこと、遠くの物体の像が網膜より前に結ぶ状態のことをいいます。



弱視の治療は、原因によって異なりますが、感受性期に斜視があり、常にずれる側が一定の場合、斜視弱視を防ぐためアイパッチをする方法（遮蔽法）や、遠視、乱視、近視といった屈折異常の矯正を眼

鏡やコンタクトレンズで行う方法（屈折矯正法）があります。

近視の治療法は、矯正以外あまり有効な手段はありませんが、水晶体が異常にふくらみ、屈折力が上がって網膜よりも前に像を結ぶ状態のとき（いわゆる仮性近視）は、毛様筋を麻痺させる薬を点眼することで治療する可能性もあるといわれています。

お子さんの視力低下は進行しているわけではなさそうですが、年齢的にも早めに眼科で相談したほうがよいと思われます。眼鏡を使用するかどうかは十分相談のうえ、決定すべきだと思います。（高田）

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1

所沢市市民医療センター・小児科相談係

Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

所沢市民憲章（昭和62年3月制定）

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ
鎌倉街道の拠点として発達し
日本人が初めて大空にはばたいた
記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち
未来に向かってうおいの文化都市をめざす
人は市の誇りである
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である
みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶ 8月に町内の子どもたちとキャンプに。川飛び込みで、昨年はためらっていた子が、友だちの声援を受け、大きな水しぶきを何度も上げていました。自然が彼をたくましくさせたようです。『はつらつ・ところっ子』で、「自然から子どもたちがいろいろなことを教わる」とありました。まさにその通りだと感じました。