

ほけんだより



令和3年10月1日
三笠小 保健室

暑かった夏が過ぎ、涼しい秋が訪れているようです。9月はオンライン授業がありましたね。いつもとは違った授業でしたがどうでしたか？ やっと学校が始まりました。

うれしい反面、疲れやすかったり、生活リズムが戻らないなどが起こりやすくなります。新型コロナウイルスへの不安はなかなか消えませんが、引き続き感染症対策をしっかりと行い、元気に学校生活を送っていきましょう！

<10月の保健行事>

- 身体測定 8日(金) 5、6年生 13日(水) 3、4年生 14日(木) 1、2年生
- 清潔検査 13日(水) 1、3、5年生 14日(木) 2、4、6年生
- 就学時健康診断(来年度入学生) 6日(水)

体操服半袖
半ズボン、
頭の上で
髪を結ばない

10月10日は <目の日>

10月10日は「目の日」です。「目を大切にしましょう！」という目的でつくられた日です。なぜ10月10日なのかというと、右のイラストのように数字が目に見えるからです！



メディアコントロールをやってみよう！

みなさんが授業で使ったパソコンやタブレット、遊ぶときに使うゲームやスマートフォン・・・私たちの周りにはたくさんのメディア機器があります。メディア機器はとても便利で楽しいものですが、長い時間使いすぎてしまうと心や体に様々な影響が出てきます。健康のために、使う時間を決めて「メディアコントロール」することが大切です。



メディア機器を長い時間使い続けていると・・・

視力が悪くなる

携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると視力が悪くなりやすいです。



眠れなくなる

メディア機器から出る光の中には「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。



やめられなくなる

とくにゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、ついつい長い時間遊んでしまうことがあります。



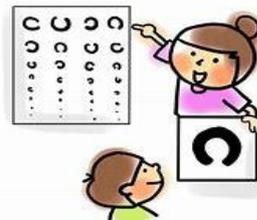
その他か

- 目や体が疲れやすくなる。
- 朝起きられなくなる。
- 集中力が下がる。
- 会話が少なくなる。
- 気持ちがコントロールできなくなる。
- 頭痛が起きる。



〈視力検査の検査について〉

視力検査の結果でB・C・Dだった場合には専門医への受診をお願いします。
受診後は「受診結果報告書」を学校にご提出ください。



「色覚検査」について

色覚検査は、平成15年度から法律の改正によって、小中高校での定期健康診断項目から外されました。現在、ほとんどの児童生徒が検査を受けていませんが、色覚異常は男子の5%、女子の0.2%の割合でみられます。色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活における配慮も必要となります。本人に自覚のない場合が少なくありません。治療方法はありますが、自身の色の感じ方を知っておくと、学校生活や進学・就職等に安心して臨むことができます。

検査を希望される場合は、学校（簡単な検査）または眼科で検査をすることができます。学校での検査を希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。（申込書をご提出いただきます。）

新型コロナウイルス感染症予防対策について

学校では、感染症流行予防に注意しながら、子供たちが安心安全に過ごすことができるよう努めていきます。ご家庭のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

〈感染症予防について〉

- ◎ 毎朝の検温と健康観察を行い、リーバーにを入力をお願いします。
- ◎ 手洗い・うがいができるよう、ハンカチ（予備も含め2枚）、ティッシュを持たせてください。
- ◎ マスクの着用、ビニール袋（マスクを外した際に入れるため）の持参をお願いします。
- ◎ 水分補給のため、水筒（水、お茶等）を持たせてください。
- ◎ 体調が悪い場合は、無理をせずお休みさせてください。（出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。）
- ◎ 同居家族に体調不良者（発熱、かぜ症状等）がいる場合も、念のためお休みさせてください。

※本人、同居家族等がPCR検査を受ける場合、感染者・濃厚接触者となった場合は、学校に連絡をしてください。

※学校で体調が悪くなった場合、早めに早退の措置をとりますので、お迎えのご協力をお願いします。

*保健室では、こまめに消毒を行い、児童が寝るごとに首元のカバーと枕カバー等を交換しています。また、他の児童への感染予防のため、高熱の場合は別室で対応させていただきます。

自分でできる予防をしっかりとしましょう！

～ハンカチをもってきましょう。マスクを正しくつけましょう。～

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

