

ほけんだより10月

令和2年10月
細谷小
保健室

朝と夜はすずしい(寒いくらい?)けれど、お天気の良い日の昼間は、外で元気良く遊ぶとまだ暑くなって汗をかいたりもします。こんなふうに、1日の気温の差が大きいときは、体調も崩しやすくなります。10月は、修学旅行や遠足、運動会と楽しい行事がたくさんあります。元気に参加できるように、栄養をしっかりと、早寝早起きを心がけて、しっかり体調管理をしましょう!



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め
目をたいせつにしよう

急な“冷え”に注意

「寒い」と感じる日が増えてきました。うがい・手洗いをしっかりと、体調をくずさないように気をつけましょう。

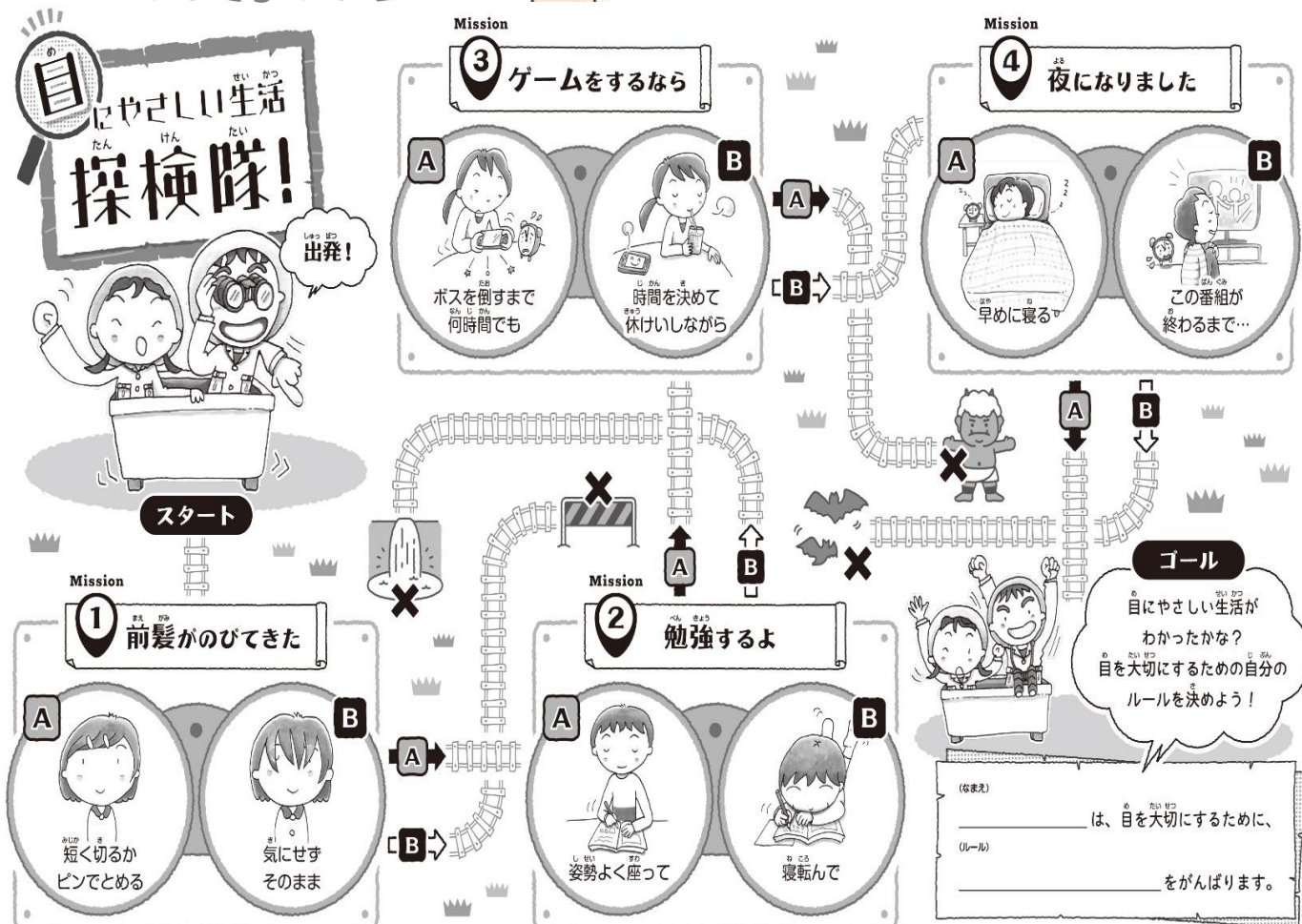


じゅうがつ とおか

10月10日は



め あいご
目の愛護デー

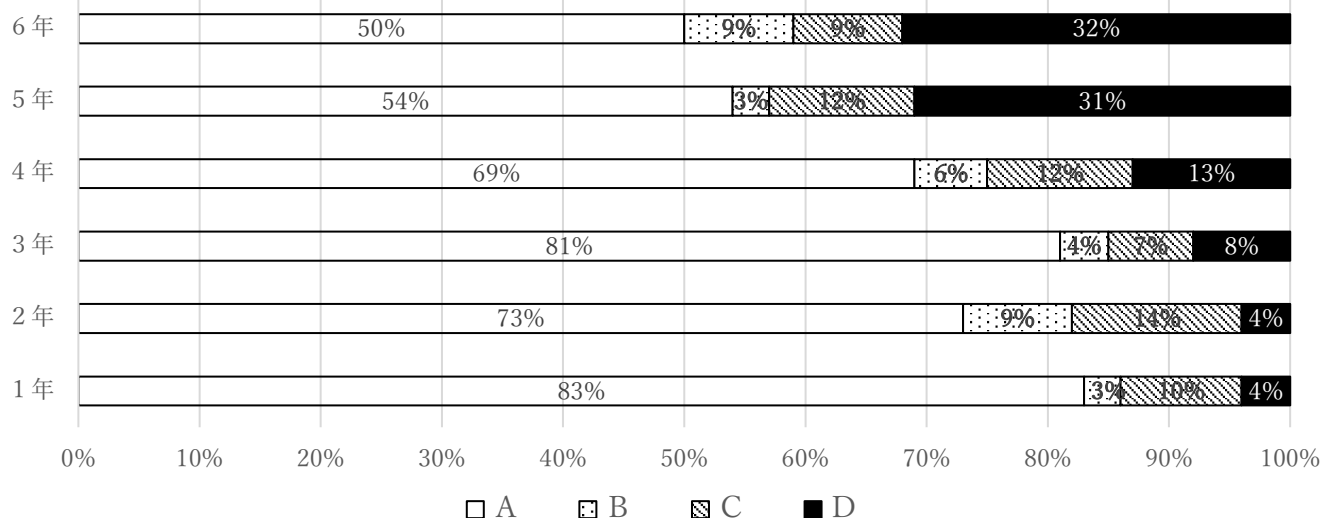


(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など



細谷小児科の裸眼視力～今年度の検査結果より～

(メガネをかけていない時の視力です)



学年が上がるにつれて、Dの割合が増えています。

視力検査では、1.0・0.7・0.3の3視標を見せて、それが見えているかで判定しています。

A (1.0以上)では通常、眼鏡は必要ない段階ですが、B (0.7～0.9)から黒板の文字が見えにくくなることとがありますので、眼鏡を考えてもよいと診断される場合があります。

また、B以下は、病気が原因になっている場合もあります。早期発見に努めるためにも学校から通知をもらった場合は、眼科を受診することをお勧めします。

運動会の練習が始まります！

けがや感染症を防ぐために、ご家庭でもしっかり体調管理をするとともに、衛生面でのご協力をお願いいたします。

①ハンカチ・ティッシュ

学校には必ずハンカチ・ティッシュを持たせてください。ハンカチ・ティッシュは救急処置にも活用できます。

②爪の手入れ

爪がのびていると、練習中お友達をひっかいてしまったり、どこかにぶつただけで爪がはがれてしまったりすることとがあります。1週間に1度はお手入れをしてください。

③汗ふきタオル

汗をかいたままにしておくと体が冷え、体調を崩す原因になります。汗ふきタオルは毎日交換してください。



保護者の方へ

●今年度の健康診断がすべて終了し、専門医での治療や相談が必要なお子様には通知を配付いたしました。お子様の体調の良いときに、かかりつけ医にご相談いただければと思います。また、定期的に通院している場合は、次の受診時に通知を持参していただければと思います。

●新型コロナウイルス感染症の影響で休校が長期化し、子供たちが目の不調を訴えるケースが増えているそうです。スマホやタブレットの長時間使用により、**近視**（遠くが見えにくくなる）が進行したり、**急性内斜視**（筋肉が縮んだままとなり、寄り目が戻らなくなってしまう）を発症したり、ブルーライトの影響で**体内時計が乱れる**原因になったり…様々です。メディア機器を使わせるときは、時間を決めて、画面から目が近くなりすぎないようにお声がけをお願いいたします。

