



城東小ほけんだより7月号①

げんキッズ

☆7・8月の保健目標☆

夏を元気にすごそう

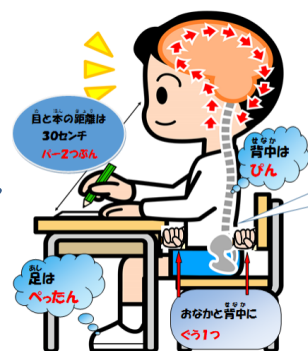
7月の保健行事予定

日程	内容
1日(月)	喫煙防止教室(4年)
3日(水)	歯の健康教室(3年)

健康診断の結果、昨年より改善しましたが、本校の子供たちの視力はまだまだ低いことが分かりました。GIGA スクール構想などにより、一人一台タブレット端末を取り扱い、今後も視力低下が心配されます。日頃の「姿勢(立腰指導)」に力を入れてまいりますので、ご家庭でも「メディアとの接し方」「生活習慣」へのご指導をよろしくお願いいたします。

<姿勢が悪いと起こる怖いこと>

- ！ 目が悪くなる。
- ！ 肩や腰が痛くなる。
- ！ お腹が圧迫されて痛くなる、栄養が吸収しづらくなる。
- ！ 背が伸びにくくなる。
- ！ 脳の血流が減り、ぼんやりする。
- ！ けがをしやすくなる。
- ！ 骨が曲がる。



熱中症に注意しましょう

<熱中症指数(WBGT)とは>

- ・ 「気温」「湿度」「輻射熱(地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からは、たくさん出る)」「風(気流)」を取り入れた温度の指標です。
 - ・ 学校で屋外活動等の是非を判断するのに使用しています。
- ※ 高いほど、熱中症になりやすく、プールの中や屋内であっても注意が必要です。

汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。

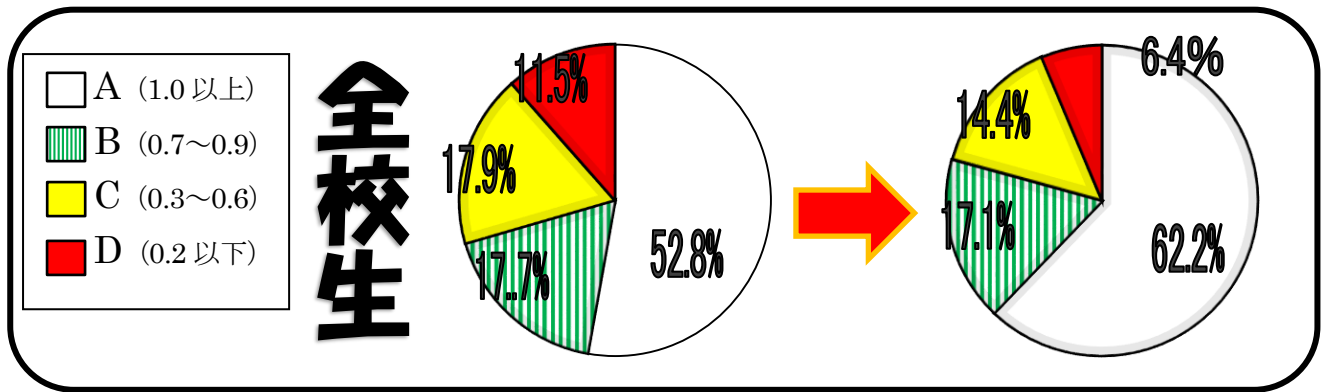
こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。

室内では風通しをよくしましょう。

具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

～城東小学校 視力検査結果～



9年ぶりに視力に課題のある児童（裸眼 or 眼鏡の視力 B 以下）の人数増加が止まりました！ただし、まだ全国平均より高い値であり、学年が上がるごとに視力が悪くなる傾向があります。適度に目を休ませたり、外遊びの時間を確保したりしましょう。

本校は弱視の児童も多く、席による配慮には限界があります。

眼鏡の度を合わせるなど、ご家庭での対応をお願いします。



↑ 視力に関する動画（養教作成）
※ Google Classroom では日本眼科医会作成の動画も紹介！

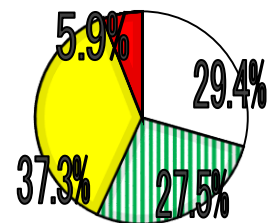


城東で眼鏡の人は、眼鏡をかけていても4割以上が視力 C 以下!!

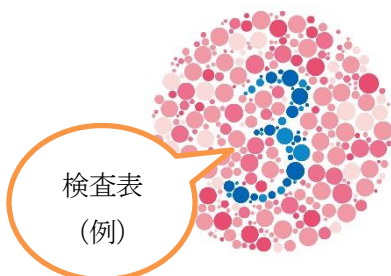
<眼鏡の人の視力 B 以下とは>

眼科医の判断で経過をみている場合は大丈夫ですが、そうでない場合、視力が悪化している可能性があります。

眼鏡をしている人の矯正視力結果 →



希望者は色覚検査をすることができます



検査表
(例)

色覚異常は男性で20人に1人、女性で500人に1人の割合で現れる身体的特徴です。色覚に異常があった場合、色の見分けが難しいことがあります。かなり深刻な症状でない限りは色覚に異常があっても日常生活に支障をきたす可能性が低いので、健康診断の必須項目ではありません。しかし、中には黒板の赤文字が見えにくいなど、学校生活を送る上でお子さんが困っている場合もありますので、希望される方には、学校で色覚検査を行うことが可能です。担任を通してご連絡ください。（4年希望者は実施済み）