

ほけんだより 10月

平成 27年 10月 1日
城山中央小学校
ほけんしつ

山の木々も色づきはじめ、秋本番!!と感^{かん}じることができるようになってきましたね。一般的には6月と10月は「衣替え」の時期です。朝夕がだいぶ涼しくなってきました。日中、天気の良いときは、気温が高くなり汗をかいているみなさんの姿を見かけます。パーカーやカーディガンなどの羽織るもので調整し、体調を崩さないように気を付けましょうね。ハンカチも忘れずに!!



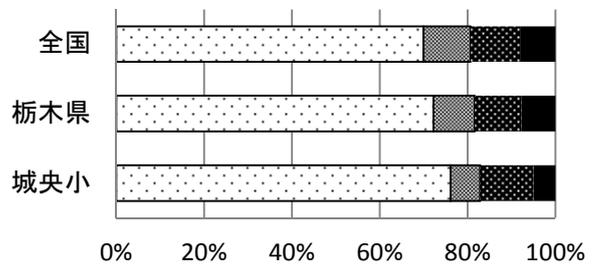
10月10日は、みなさんも知っているように『目の愛護デー』です。

右のグラフは、4月の視力検査の結果を、県と全国のみんなと比べたものです。視力がA(1.0以上)の人は、76.1%で県や全国の結果よりも、良い結果となりました。

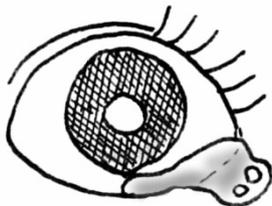
しかし、C(0.7未満0.3以上)の人は、12.2%

で、県や全国の結果よりも割合が高く、残念ながらよい結果とは言えません。視力が下がる原因は、色々ありますが、健康診断の結果A以外の人は早めに専門の病院へ行って診てもらおうことをお勧めします。

H27 視力検査結果



	城央小	栃木県	全国
□ A	76.1	72.2	69.9
■ B	6.7	9.4	10.7
■ C	12.2	10.7	11.3
■ D	5	7.7	8.1



ついやってしまおうけど…みんなの目は、
こんなふうにおもっていますよ!!

目が泣いています

✗ **寝転がってテレビを見る**

これじゃ、片方の目しか働いていないよ~ぼくたち、つかれる。



▶視力のかたよりが視力低下の原因になります。姿勢を良くして、テレビの画面は視線より下がベストですよ。

✗ **電車や車の中でのゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!!



▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは、場所や時間など、ルールを決めてやるようにしましょうね。

ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

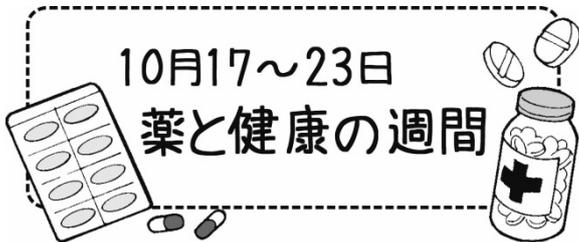
6年生の薬物乱用防止教室がありました。

9月8日（火）に6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。宇都宮市保健所の出前講座として、宇都宮中央ライオンズクラブに所属されている歯科医師の渡邊武夫先生を講師としてお迎えして、薬物とはどのようなものか、私たちのからだにどのような悪影響があるかなどについて、話を聴きました。6年生は、脳のダメージによる人格の破壊や歯の健康が阻害される映像などに強い衝撃を受け、薬物に対して『絶対に手をださない』という強い意思決定がなされる良い機会となりました。その他にも一般処方薬については、人体に作用して病気を治す助けをしてくれるが、副作用として人体に悪い影響を与える可能性がある。患者は、医師の指示通りに薬を使い、自分の持っている自己回復力（自然治癒力）を高め、その結果病気が治り健康になる、ということも学ぶ機会を得ました。授業後、保健所から保護者のみなさまへアンケート調査が行われました。6年生の保護者のみなさまには、ご協力いただきありがとうございました。『小学生のうちから、正しい知識を持つ事は大事だと思う。』『今後も薬物問題に対して、正しい対処ができる知識を身に付けられるような機会が持てることを希望します。』など、多くのご意見をいただき、今後の授業の持ち方についての参考になりました。県警の薬物乱用防止教室や宇都宮市保健所の出張教室などの出前授業が行われています。今後もこのような地域機関との連携を図りながら、児童の知識向上に努めて参ります。



10月17～23日

薬と健康の週間



薬と健康の週間は、医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広く国民に浸透させることにより、国民の保健衛生の維持向上に寄与することを目的とするものです。今回、上記の薬物乱用防止教室でも6年生が学んだように、処方薬は医師の指示通り、市販薬は使用説明書

通りに使用し、自己回復力（自然治癒力）を高め、回復に導かせるものです。学校の保健室では、授業時間内に発生したケガ等に対して応急処置を行う目的において、消毒液、かゆみ止め（ムヒ、レスタミン軟膏）、湿布を医薬品として使用しております。使用については、最小限に止め、冷却安静などの対処療法にて応急処置を行っております。学校でケガをし、帰宅された場合、小さなケガであっても一度ご家庭で様子を見てください。また、学校では継続での処置はいたしませんので、必要な場合は、ご自宅での処置をお願いいたします。

『薬と健康の週間』については、厚生労働省のホームページを参考にしてください。また、下記のURLでも薬に関する話題や役に立つ情報を掲載していますので、ご覧ください。

おくすりe情報…<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/info/index.html>

色覚検査について（実施のお知らせ）

平成15年度より定期健康診断から削除となっていました『色覚検査』ですが、実施されなくなったことで、進学や就職に関する問題が多くみられるようになったため、児童生徒が自身の特性を知らないまま不利益を受けることがないように、城山地域学校園では、H27.10月より希望者にのみ色覚検査を実施することとなりました。なお、対象学年は小学校1年、4年、中学校1年生となります。対象学年には、別紙でお知らせしたとおりですので、よろしくお願いいたします。