

げんき!

令和3年度

館林市立第一小学校 保健だより No.6

10月



10月になり、朝晩の心地よい涼風に秋を感じます。日中天气のよい日はまだ30℃近くになる日もあり、1日の寒暖差が大きいため衣服の調節が必要です。

登校時は上着を着てくる人が増えていますが、休み時間に校庭に出る時は、汗をかくので上着を脱いで遊びましょう。

運動会の練習が始まります。

昨年同様、種目が精選されていますが、できることを一生懸命に取り組んで、思い出に残る運動会になることを期待しています。


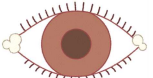

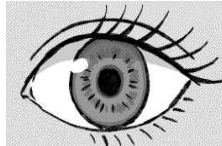


10月の保健目標：目を大切にしよう!!

目の愛護デー



毎日お世話になっている目について考えてみましょう。

目のクイズ：何問わかるかな?・・・答えは児童玄関に掲示します。

<p>Q1 コンピュータやテレビゲームを長い時間しているとどうなるの? ①目がよくなる ②目が悪くなる ③耳が悪くなる</p> 	<p>Q2 目やにはどうして出るの? ①目のすべりをよくする ②まぶしくないようにする ③色を見わけるため</p> 	<p>Q3 目のしくみは何とにているの? ①テレビ ②コンピュータ ③カメラ</p> 
<p>Q4 角膜とは目のどの部分なの? ①しろ目 ②くろ目 ③網膜</p> 	<p>Q5 人によって目の色がちがうのはなぜ? ①メラニン色素の量 ②水分の量 ③血液の量</p> 	<p>Q6 なぜまばたきをするの? ①角膜をきれいになっている ②まぶしいから ③目の中に汗が入らないようにしている</p>
<p>Q7 まゆ毛のはたらきはなに? ①顔のバランスをとる ②まぶたを守る ③日光をさえぎったり、目の中に汗が入らないようにする</p>	<p>Q8 まつ毛のはたらきはなに? ①目にゴミやホコリが入らないようにする ②涙を出す ③目の中に汗が入らないようにする</p>	<p>Q9 涙のはたらきはなに? ①目に入ったゴミを洗い流す ②物を立体的に見る ③まぶしくないようにする</p> 

Q10 うれしいとき・かなしいときの涙と、腹が立ったときの涙はちがうの?
①同じ
②ちがう
③時々ちがう



Q11 赤ちゃんが泣いても涙が出ないのはなぜ?
①皮ふが発達していない
②血管が発達していない
③脳が発達していない



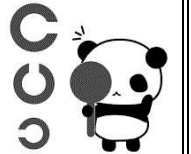
Q12 眠たくなると目がしょぼしょぼしたり、目をこするのはなぜ?
①涙の量が減るから
②涙の量が増えるから
③涙が出なくなるから



視力再検査について

4月の視力検査でB以下の判定の人に、「眼科受診のおすすめ」を配布しました。ほとんどの人が、受診を済ませ、受診報告書が提出されています。まだ受診が済んでいない人は、経過を知るために視力の再検査を行います。(検査日は後日お知らせします。)

検査後、再度「眼科受診のおすすめ」を配布しますので、早めに、受診を済ませるようにしてください。受診後、「受診報告書」は速やかに提出してください。

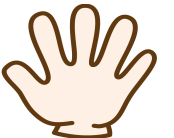


◆◆◆色覚に関する健康相談(色覚検査)◆◆◆

- 色覚の検査は定期健康診断の項目には含まれていませんが、児童自身が色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、健康相談を行います。
- 先天色覚異常の割合は男子の約5%、女子の約0.2%にみられます。本人には自覚のない場合が多く、保護者も気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくためには色覚検査が必要です。
- 希望調査の実施 1年生全員 11月上旬に配布します。他学年で健康相談を希望する場合は、担任まで連絡してください。

☆☆☆保健委員会からのお知らせ☆☆☆

保健委員会では、1学期に「予防には、手洗い、マスク、じょうずな歯みがき」というテーマで調査研究を行いました。歯みがきをすると、たくさんの飛沫が飛ぶことを知り、飛沫防止用の板を作りました。給食後の歯みがきの時間に、保健委員が1~4年生の教室に行って、歯みがきのしかたを伝えることにしました。来週から順に回りますので、板を用意して待っていてください。



保健室あれこれ NAKA

コロナの新規感染者が激減し、緊急事態宣言が解除された。だからといって、コロナ前の生活にはすぐには戻れない。手洗い、マスクの着用、換気、人との距離をとるなどの対策は相変わらずである。ワクチンを2回接種しても「フレイクスルー感染」というのがあがるらしく、接種したから安心というわけにもいかなさそうである。今年の運動会も、感染防止を意識しながらになる。徒競走やリレーは大きな声で声援したいところだが、拍手で我慢。みんながんばれー!!



コロナ対策について再確認のため、昨年度の保健だよりを再刷します。
(一部変更あり)
ご確認ください。

コロナウイルス感染防止対策は現在進行中です！

コロナ禍の生活に慣れて、少し気が緩んできている様子が見受けられます。
感染防止対策を再確認して、感染リスクをできるだけ回避しましょう。

◎毎朝、健康観察をしてください！！（休日も）

○毎朝検温を行い、平熱+0.5℃以上の児童は自宅で休養させてください。
また、かぜ症状がある場合も、自宅で休養させてください。



※健康観察カードは、毎朝必ず保護者が記入・押印し忘れず持ってきてください。

○かぜ症状の有無が「あり」で登校した場合は、状態によりお迎えに来ていただきます。
○花粉症・アレルギー性鼻炎・ぜんそくによる症状がある場合は、健康観察カードに記入してください。（例：花粉症あり／ぜんそくのため）

◎学校では、必ずマスクを着用してください。



○常にマスクを着用してください。

○マスクをはずしてよいのは、給食を食べるときと体育の時だけです。
○登下校中もマスクを着用してください。
○始業前・休み時間に校庭で遊ぶときもマスクを着用してください。
息苦しく感じた場合ははずしてもよいが、人との距離をとり、おしゃべりをしないようにしましょう。
○マスクの予備をランドセルに入れておくようにしてください。

◎学校でも、ご家庭でもしっかり手洗いをしてください。

○学校では、登校時、休み時間ごと、外遊び・体育の後、給食前、
歯みがき後、トイレの後、清掃後は必ず洗いましょう。

○手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきます。（ポケットに入れておく）

○家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。



◎体育の授業中は、注意が必要です。

○マスクを外してもよいので、できるだけ人との距離をとるようにしよう。
○マスクを外してからは、不必要な会話や発声を行わないようにします。

○運動会の練習・本番で応援するときは、発声せず拍手で行います。

