

げんき!

令和2年度

館林市立第一小学校 保健だより No.7

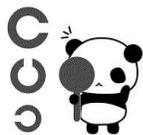
10月



朝のひんやりした空気、日が落ちる速さから秋の深まりを感じます。運動会の練習が盛んになってきました。コロナ禍での運動会のため、制限されることが多々ありますが、練習している姿を見ると、みんな元気いっぱい楽しんでいるようです。いろいろな行事が中止になってしまったので、今年の運動会は特別に印象深いものになると思います。かぜを引いている人が増えてきていますが、気温の変化に上手に対応して、体調を整えて練習や本番に備えましょう。

10月10日は目の愛護デー

〜〜こんなことしてないかな?〜〜



休憩をとって目を休ませる



ゲーム・動画・テレビなどを長時間見ている。
画面の中の動きに合わせて目を素早く動かすので目が疲れる。
30分見たら5分休むなど、目を休ませるようにする。

正しい姿勢で勉強する



目と本やノートの距離が近い。
目ががんばって働こうとするので、目に負担がかかる。
目と本やノートの距離は30cmくらいあける。
背すじを伸ばす(ビ) 足は床につける(ハ) 机とおなかの距離(ケ)

目にやさしい生活で目を大切に



夜寝る時間が遅い。寝る時間が決まっていない。
睡眠時間が少ないと、体や脳ばかりではなく目も休めない。
寝る時間を決めて、**睡眠時間は9時間**を目標にする。

お知らせ

視力検査でB以下の判定だった人に、「眼科受診のおすすめ」を配布しました。今年度は検査が1学期に実施できなかったため、視力低下が進んでしまった人もいられるかも知れません。早めに、眼科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。



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。
◎20分休みに校庭に出るときは、玄関を出るまでマスクを着用し、運動をするときはマスクを外してもよい。(ポケットに入れて紛失に注意する。)
◎登下校中はマスクを着用しなくてもよい。
登校時は玄関に来たら着用し、下校時は玄関を出たら外してもよい。
◎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)
何度も手を洗うので、替えを複数枚持ってくるとうよい。
◎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。



保健室あれこれ NAKA

新型コロナウイルス感染拡大が騒がれてから10ヶ月経過した。初めはかぜのウイルスの一種だからと軽視していたが、著名人の死でただ事ではないことに怯えた。学校が休校になり、再開後は感染防止対策に悩んだ。しかし、世の中は「喉元過ぎれば…」になりつつあるように思う。3密を避けねばならないはずなのに、人はどんどん活発に動き回り始めた。マスクの着用は当たり前になってはきたが、外出自粛はそうはいかない。いつ収束するかわからない相手にがんじがらめにされるのではなく、正しく恐れて上手に、楽しめることを模索したい。運動会もその一つ。制限された中でも自分の力を発揮して楽しかったと思えるものであってほしい。



◆◇◆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。
5・6年生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。