

ほけんだより10月



R4.10.14
館林七小
保健室



おかしをたべたら
はみがきしよう☆

秋晴れのもと、最高の運動会となりました。その後は急激に気温が下がるなど、気温の変化が激しい今日この頃。肌寒い日でも半そで・短パンでいる子を見かけますが、寒いと感じたら、着るもので調節して、体調をくずさないようにしましょう。

め

10月10日は



あいご
の愛護デー

ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！

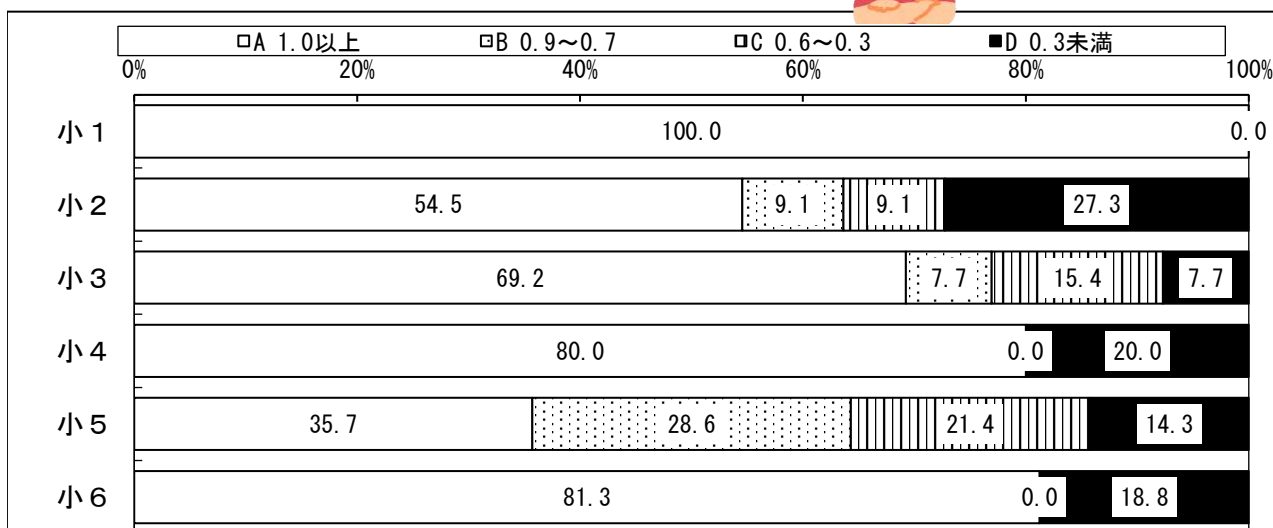
みなさんはいつも、目の健康について考えながら生活できていますか？とくに現代はスマホやゲーム、タブレット学習など、目にとってはストレスの多い時代かもしれません。目の疲れは視力の低下につながります。ゲームの時間を短くする・睡眠時間を長くして目を休める…など、毎日の生活の中で少しでも目の健康を意識して過ごしてみましょう。下のグラフは4月の視力検査結果です。学年が上がるにつれ、視力低下が進む傾向にあります。ぜひ、目を大切に生活リズムを心がけましょう。

視力検査結果(4月実施)

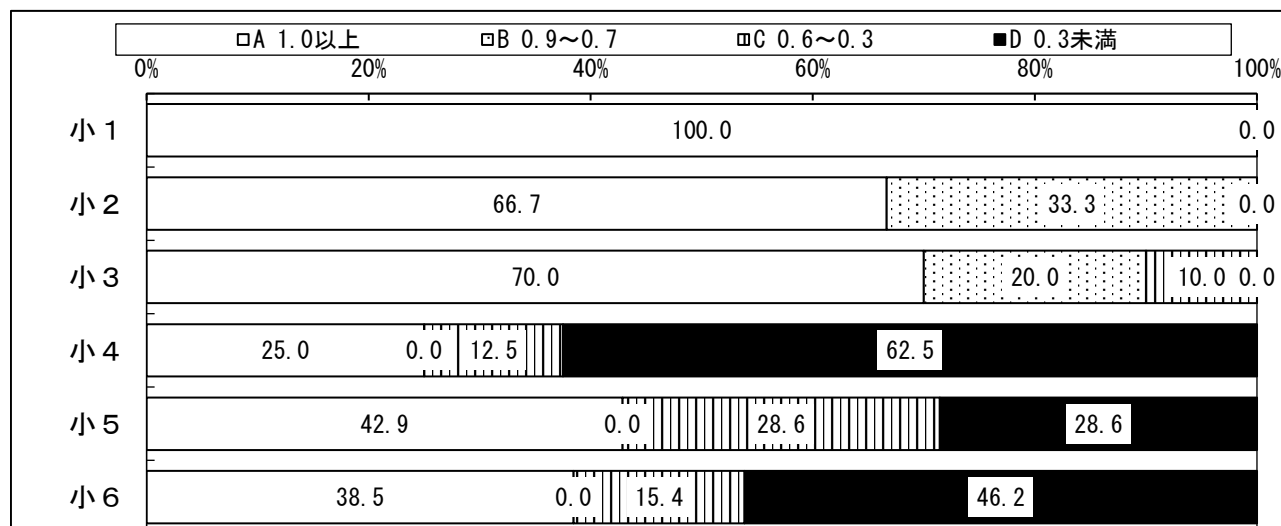
☆男子☆



遠くを見るときにこんな顔になっていませんか？
視力低下のサインです！



☆女子☆



↑女子の4年生以上でとくに視力低下が進んでいました。目の健康を意識しましょう☆

日本眼科医会 目の健康啓発マンガ『ギガっこ デジたん!』について

ICT 化が進むにつれ、視力低下（近視）も進んでしまっています。コロナ禍で外に出る機会が減り、自宅等で動画視聴やゲームをする時間が増えたことで、さらに視力低下が深刻な状況となっています。

日本眼科医会では、GIGA スクール構想の始まりと同時期に、啓発マンガ「ギガっこ デジたん!」を同会 WEB サイトから発信しています。ぜひ、各ご家庭でご覧になってみてください。

〈ストーリー〉

眼科学校医のマホルメ先生が、子ども達のために近視について講義していると、惑星マイオピアからやってきたダークヒーロー「近視マン」が邪魔をする。子ども達の目を近視にして学校の支配をたくらんでいるためだ。それを知った視能訓練士のミキちゃんとデジたん！たちは、友達をたすけるため **3つの大作戦** で近視マンに挑む…という展開となっている。

〈3つの大作戦〉

作戦その1：「目と画面の間は30cm以上離す」

作戦その2：「30分画面を見たら1回は遠くを20秒以上見て目を休める」

作戦その3：「毎日屋外で120分以上活動しよう」



※現在、日常生活の中でできる近視の予防について、効果が高いのは、『屋外活動』とのことです。近視進行の実態把握とその対策が進んでいるシンガポールや台湾の研究では、1日120分以上の屋外活動で、小学生の近視の有病率が低下したという結果が出ているそうです。

ぜひこの機会に、目の健康についてご家族で話し合っていただけたらと思います。

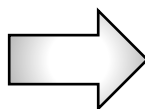
参考資料：日本学校保健会「学校保健 第355号」

◎インフルエンザによる出席停止の通知書について◎

令和2年度から、新型コロナの流行により、インフルエンザにかかった場合の登校再開の治癒証明書の対応が、以下の通り変更となっています。今年度も同様の対応をお願いいたします。

【例年の対応】

診断した医師に、
「学校感染症通知書」を記入していただき、登校時に学校に提出



【令和2年度～の対応】

医師の指導のもと保護者が、
「インフルエンザにおける療養報告書」
を記入し、登校時に学校に提出

※「インフルエンザにおける療養報告書」の用紙は、別紙の通知をコピーして使用いただくか、七小ホームページからダウンロードできます。

〈インフルエンザの出席停止期間の基準〉

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」