

すこやか 10月号



木々が色づき、さわやかな陽気が続いています。先日の学習発表会では、一人一人がキラキラ輝く姿に感動をもらいました。大きな行事が終わり、ほっと一息ついて体の疲れも出てくる頃かと思います。気温差が激しく、体調管理が難しい時期です。登下校時の防寒対策はもちろん、天気や気温により校内が寒くなることがありますので、じょうずな重ね着をして身体を温め抵抗力をつけたいものです。

～1学期の保健室利用状況～

外科的症状 1148件

1位 打撲 415件

2位 すりきず 224件

3位 鼻血 55件

他 ねんざ、突き指、口のけが等

病院を受診したけが

※スポーツ振興センター保険対象 15件

※秋田県 PTA 連合会保険対象 12件

内科的症状 537件

1位 頭痛 217件

2位 腹痛 200件

3位 気持ちが悪い 88件

他 喉の痛み、咳、発疹等

感染症流行情報

溶連菌感染症、新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎、胃腸炎、流行性耳下腺炎等

外科的症状では、休み時間でのけがが多く見られました。なかには、ルールを守っていれば起こらなかったけがもありました。どうしてけがをしてしまったのか、また、今後同じようなけがをしないようにどうすればいいのか、子どもたち自身がふりかえり、気づくことのできるような関わりをしていきたいと思います。

内科的症状では、生活習慣（睡眠不足、朝食欠食、便秘、疲れ等）が大きく関わっているもの、近年では、天気、気圧、寒暖差等の環境によって引き起こされる不調も増えてきました。体温等のバイタルや問診結果を総合的に判断し、必要な場合はお迎えをお願いすることがあります。引き続きご協力をお願いいたします。



10月10日は
目の愛護デー

～学年別 視力受診状況～

R7.10.27現在

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
受診対象者	14	16	15	16	26	20	107
受診完了者	3	6	8	7	8	7	39
受診率	21.4%	37.5%	53.3%	43.8%	30.7%	35.0%	36.4%

4月の健康診断の結果、視力で受診が必要な児童に「受診のすすめ」を配付しています。

現時点で約35%の児童が受診を終えています。視力に関しては、由利本荘市医師会の基準に基づき、3年生までは裸眼視力（メガネ使用の場合は矯正視力）が「B、C、D」の人、4年生以上は裸眼視力（メガネ使用の場合は矯正視力）が「C、D」の人が受診対象となります。子どもたちが学習や生活のなかで不便やストレスを感じたりすることのないよう、早めの受診をお願いいたします。



児童のみなさんへ * おうちのかたといっしょに読みましょう。



目にやさしい生活しましょう！



わたしたちは、朝起きてから夜眠るまでの間、目を通してたくさんの情報をもらっています。そんな働き者の目を大切にしていますか？10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、視力に問題はないか、目にやさしい生活ができているか、チェックしてみましょう。

チェック 守っているかな？目と〇〇との距離

みなさんがよく使うものには、それぞれに目との適切な距離があります。近づきすぎは、目の疲れや視力の低下につながります。下の図をみて、目にやさしい距離を確かめま

ゲーム・スマホ



25~30cm

教科書・ノート



30~45cm

テレビ



目とテレビの距離は、「テレビの高さ(cm)×3」がい
いといわれています。おうちのテレビの高さを測って、
どれくらい離ればいいのか計算してみましょう。

$(\text{cm}) \times 3 = \text{離れる距離}$

おいせ 目の不思議に関する掲示をしています



保健室の廊下に、目の不思議についての掲示を
しました。「目の錯覚」や見る力を鍛える「ビジョ
ントレーニング」、目と脳の不思議「ストループ
効果」を体験することができます。さっそく体験
してくれる人もいて、廊下から楽しそうな声が聞
こえてきます。私たちの体には、まだまだみなさ
んが知らない不思議がたくさんあります。「体っ
ておもしろい！」と気づくきっかけになったらうれ
しいです。