



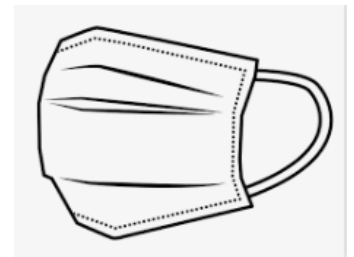
令和5年10月1日
みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

10月となりました。寒暖差による体調不良にご注意ください。市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖を実施している学校も多く、本校でも換気や手洗い、咳エチケット等感染症対策を強化しています。学級閉鎖をするような状況には至っておりませんが、体調不良での保健室来室は多く、発熱39度以上で早退するようなことも度々あります。朝から体調不良を訴えてくる児童も多くいます。朝のお子さまの健康状態をご自宅でもよく確認していただき、発熱がなくとも体調が優れないようなら休養させるようお願いいたします。

咳エチケット ～咳やくしゃみがでるとき～

マスクに関しての着用は学校では強制せず、運動や暑さが心配なときは外すようよびかけていますが、従来の「咳エチケット」として咳やくしゃみがでるときはマスクをするよう指導しています。もっていない場合は保健室にあるマスクを渡しています。

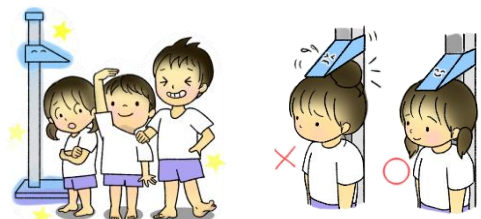
マスクがない状況で咳やくしゃみがでるときは、手ではなくハンカチ等で口をおさえましょう。ご家庭でも咳エチケットについてお伝えください。



発育測定を実施します

全学年、発育測定（身長・体重）を実施します。測定は体育着で行います。髪型や髪飾りにご注意いただき、当日はポニーテールや高い位置に飾りがないようお願いいたします。測定後は、健康手帳を返却させていただいておりますが、11月に歯科検診があるため、健康手帳の返却は歯科検診終了後とさせていただきます。返却された際は、お子さまと一緒に、どれくらい成長したかご確認ください。

10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)
6年生	5年生	4年生 学習室
10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
1年生	2年生	3年生



10月10日は



10月10日は目の愛護デー👁️

目を大切にする生活習慣についてお子さまと一緒にふりかえってみてください。

視力 1.0 未満の子どもが増えている

2021年に全国の子どもの健康診断結果の調査が行われました。視力 1.0 未満の子どもの割合が過去最高だったそうです。約30年前の結果と比べると・・・

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%



小学生の3人に1人が視力 1.0 未満です。(本校では高学年の視力検査の結果 1.0 未満で受診勧告をしたのは全体の 52%でした。)

とくに近視の場合は将来さまざまな目の病気のリスクが高くなってしまいます。近視になる原因はよく解明されていないことも多いですが、「近くを見る機会が多い」「外遊びの時間が短い」ことは近視の原因に大きく関わっていると考えられています。

近視を予防する生活習慣

- 正しい姿勢と適度な明るさで画面や本から30cm以上離れましょう。
- 外遊びをする時間をつくりましょう(推奨は1日2時間)。
- 1時間勉強したら10分は休憩しましょう。遠くを見るのも効果的です。
- 規則正しい生活とバランスのいい食事をとりましょう。
- 目に合った眼鏡・コンタクトレンズをしましょう。
- 気になるときは眼科へ行きましょう。



小学生からできる近視予防治療

近視予防治療に取り組んでいる眼科も多くあります。

□低濃度アトロピン点眼薬

1日1回就寝前に1滴点眼することで近視の進行を抑制する目的の目薬です。

□オルソケラトロジー

角膜矯正により視力補正する治療です。寝ている間だけ、専用のコンタクトレンズを装着します。

※治療については眼科医からよく説明を受けてください。

参考：日本学校保健研修社「健」

