

ほけんだより



横浜市立新石川小学校 保健室



暦は秋ですが、残暑厳しい日が続き、体調をくずしている人が多くみられます。運動会の練習も始まっていますので、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

今も、コロナ感染症予防対策は欠かせません。同時にインフルエンザなどの他の感染症予防対策においても基本は手洗いが大切です。今一度、感染予防についてみなおしましょう。

*** 感染予防の基本はやっぱり手洗いです！**



- 外から中に入る前には手を石けんでいねいに洗っていますか？
- 毎日新しいハンカチ・タオルを持っていますか？

*** 元気にすごす基本は睡眠と食事と運動です！**



夜ふかしをしていませんか？

朝、気持ちよく目が覚めていますか？

朝ごはんをしっかりと食べていますか？



おなかの調子はいかがでしょうか？

毎日、運動していますか？

外に出る時は帽子をかぶっていますか？



運動中はこまめに水分をとっていますか？

お子さんのツメはのびていませんか？

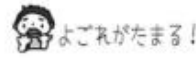
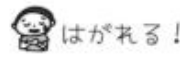
保健室でけがの手当てをしている中で、ツメの長いお子さんが気になります。

ツメが長いと・・・

■けがの原因になります。

体育の授業や遊んでいる時にちょっと手が当たっただけでけがをしてしまいます。また、相手を傷つけてしまうこともあります。

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



■不衛生になります。

伸びたツメの間にたまった汚れは、雑菌がたくさんいます。手を洗っただけではなかなか取れません。せっかく手洗いの習慣があっても、ツメが長いと汚れは取れにくいのです。

ツメは1日に0.1ミリ伸びるといわれています。10日経つと、1ミリ伸びます。手足の指先をご家庭においてチェックをして、ツメが伸びていたら切るようにお声をかけてください。また、小学生はまだ爪を切ることに不安のあるお子さんが多いので、おうちの人と一緒に切ってください。

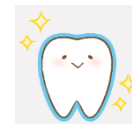


◎お知らせ◎ 10月19日(木)2回目の歯科検診があります。

歯科検診について

昨年まで、コロナ感染症が流行していたので年度初めの健康診断の中で1回の歯科検診を行ってきました。本校の歯科校医の川本先生のご協力のもと、2回目の歯科検診を実施することができます。学校としても、コロナ禍の影響でお口の中の状態が心配なところもありますので、この機会にお子さんのお口の中の様子を見てあげてほしいと思います。

今回の検診では、むし歯の有無、歯肉炎・歯石・歯垢の確認のみといたします。検診結果については歯科校医から「歯科検診の結果報告」をお渡しいたします。今回は、異常があった場合、年度当初のような「受診のおすすめ」は発行いたしませんので、結果報告をご覧になっていただき、日頃の定期検診への参考にしてください。また、治療が必要であった場合はできるだけ早めに治療をおすすめいたします。



健康手帳について

今回の歯科検診結果をご家庭へお知らせするため、健康手帳と歯科校医から発行される「歯科検診の結果報告」をご家庭にお渡しします。

健康手帳のP6の臨時健康診断の保護者印欄にサインまたは押印のうえ、学校へ返却をお願いいたします。



★学校保健委員会だより

2023テーマ『 たもとう 新小アイズ 』



「夏休み 目にやさしい生活チャレンジカード」について…

夏休み中に子どもたちのチャレンジにご協力いただきありがとうございました。
コロナ禍において子どもたちの視力の低下が懸念されています。また、デジタル社会の加速化も子どもたちの視力低下の原因ともいわれています。

夏休みのような長期のお休みは、どうしてもテレビやゲームなどのメディアに接する機会や時間が増えてしまいます。チャレンジカードには5つのレベルの中からメディアに関して取り組んでもらいました。

レベル1：食事中にテレビを見ない

レベル4：メディアは1日1時間

レベル2：夜8時以降のメディアはなし

レベル5：1日メディアなし

レベル3：メディアは1日2時間まで

※メディアはテレビ・ゲーム・タブレット・携帯などを含みます。

取り組み後のカードを保健委員会の子どもたちが一枚一枚確認し、新小の傾向を調べてくれました。全体的に1～3のレベルにチャレンジしている人が多い傾向でした。また、各自でメディアの見る目標時間を決めて取り組めた人が多かったです。5つのレベルの中で難易度が高いレベル5にチャレンジしてくれた人が多かったのは3年生でした。レベル5は1日メディアなしなので、なかなか難しいと思いますが、この機会にチャレンジしてみると意外とメディアがなくても過ごせてしまうのかもしれない。

今回のチャレンジではメディアの時間を中心に取り組む内容でしたが、目にやさしい生活には他にもたくさんあります。例えば、画面を見るとき姿勢や画面と目の距離なども意識するだけで目にやさしいことにつながります。ぜひこれからも続けてほしいと思います。



ご協力ありがとうございました。

＜各クラスでの取り組み内容（抜粋）＞

- TV やタブレットを使うとき部屋を明るくして、きょりをとる。
- 外遊びをする。遠くや緑を見て、休けいしたりする。
- 画面を見るとき姿勢をよくする。
- 目の運動をする。
- 10分タブレットを見たら、10秒目を休める。 などなど

各クラスで目の健康アップにつながる取組をたくさん考えてくれました。