

ほけんだより 10月

2024年10月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.6

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



朝夕、肌寒く感じる時期になりました。日中、暑い日もあります。この時期は腹痛や寒さを訴えて保健室に来る児童が多くなります。下着を着ていない、半袖などの薄着でいたなどで、体が冷えてしまう人もいます。こういうときは、カーディガンやジャンパーなどはおりものが体温調節に役立ちます。下着も大切です。汗を吸い取り、体の保温に役立ちます。

毎日の気温と体調を確認しながら、元気に過ごしましょう。

茨城県の感染症流行状況

手足口病の報告数が増加し、9月下旬から警報レベルになっています。「警報」は大きな流行が発生し続けている状況になります。

マイコプラズマ感染症も増加しており、注意が必要です。

市内の感染症流行状況

市内では、手足口病は、保育園等で多いですが、小学校での報告も続いています。マイコプラズマ感染症は先週から発生報告があります。

新型コロナウイルス感染症は多くはありませんが、小中学校での報告は継続してあります。

本校も、特に流行っている感染症はありませんが、同じ傾向です。

感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切です！なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



家庭でも、学校でも
感染症を予防しましょう
手洗いで

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

10月10日は目の愛護デー



このようなことはないでしょうか。

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないと、遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたり、重なって見えたりする

視力低下の約8～9割は近視と言われています。多くは小学校3～4年生頃に発症しますが、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて進行することがあるので、予防は早めに取りかかりましょう。

視力低下や近視の予防①

屋外で過ごすことを増やす

太陽光を浴びることは近視の進行を抑制します。紫外線が強い、暑い時期は木陰や建物の陰で過ごすとよいでしょう。



☆1日2時間ほど屋外で過ごせるのが望ましい

視力低下や近視の予防②

できるだけ、近いところを見る作業を短くする

- 部屋を十分に明るくする
- 本や画面を目から30cm以上離す
- 30分に1回は休憩し、目を休める



色覚検査について

色覚の特性は男子の約5% (20人に1人) 女子の約0.2% (500人に1人)に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。色覚の特性は、本人自身に自覚がない場合が多く、授業を受けるにあたり、また将来、職業・進路選択にあたり、自分の色の見え方を知っておくことが必要な場面があります。

色覚検査は、平成14年まで定期健康診断で実施していましたが、現在は必須項目から削除されています。色覚の特性があっても、「色のバリアフリー」に配慮した教材も増え、学校生活で不便さを感じない人がほとんどですが、自分自身の色の見え方を知るために大切な検査であることは変わりません。

学校では、希望者を対象に色覚検査を実施しております。

希望される場合は、10月中に連絡帳に記入の上、学級担任へ申し込んでください。



視力検査のお知らせ

定期健康診断で視力B以下だった人で、まだ眼科を受診していない人、視力管理カードが学校に戻っていない人を対象に視力検査をします。10～11月の休み時間等で実施します。結果については、個別にお知らせいたします。