

保健だより



令和5年10月1日
墨田区立第一寺島小学校

秋の一日 **スマホを本に
持ち替えて**

ようやく秋らしい空気が感じられるようになってきました。気持ちよく運動をしたり、メディアから離れて楽しんだり、ぜひ過ごしやすい気候を生かしてリフレッシュしてほしいと思います。



都 インフルエンザ「流行注意報」

例年12月から3月にかけて流行するインフルエンザですが、9月の3週目に「流行注意報」の発表がありました。9月初め頃から区内ではコロナ・インフル混合の学級閉鎖措置が出始め、次第にインフルエンザ(主にA型)の流行が急増し、最終週もインフルエンザによる学級閉鎖の報告が続いています。本校も学級閉鎖がありましたが、他クラスでも全体的に感染の報告を受けている状況です。基本的予防対策と、生活習慣の見直しを再度お願いします。

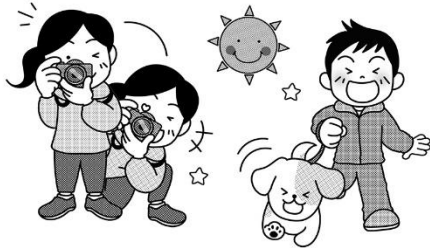


※罹患した場合は、医師の指示に従い規定の日数お休みし(出席停止になります)、登校開始時に保護者記入の「登校届」の提出をお願いします。学校HPよりダウンロード可能ですが、登校後に学校から用紙をお渡しすることもできます。

10月の保健目標 目を大切にしよう



屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

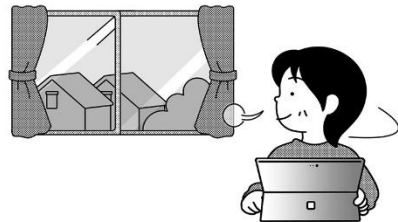


📱 スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



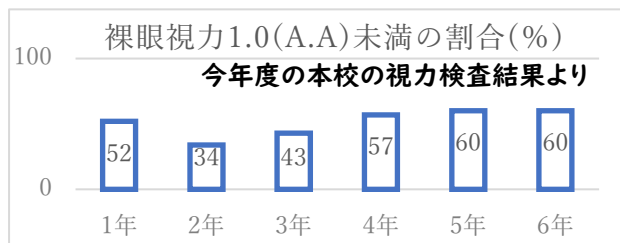
画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

学校保健統計調査(文部科学省)によると裸眼視力 1.0 未満の割合は学年が上がるほど増加傾向にあります。多少その日の健康状態で変わることもありますが、今年度の検査結果は全体的に半数以上が左右 1.0(A.A) 未満となる結果でした。



近視の原因は、遺伝的要因と環境的要因があると言われています。環境的要因は、「近いところを長時間見る作業の増加」や「屋外活動が少ないこと」などがあげられます。デジタル機器だけでなく読書や書き物をする際は『少なくとも 30cm以上

上離し、30分に一度は遠くを見て目を休ませる』ことが大切です。眼科医会によると、『1日に2時間程度屋外で過ごす』ことが近視の予防に有効だそうです。近視は、将来目の疾患になるリスクを上昇させるとされており、環境的な要因は意識して見直し、小児期の近視の進行をできるだけ予防できると理想的です。必要に応じて、前髪も留めるか切るか目にかからないよう注意してください。

運動会の練習が本格的に始まります

日中は、気温が高い日も続いています。水筒やタオル、帽子や着替え等忘れることがないように今一度準備や確認をお願いします。また、十分に睡眠をとり、朝ご飯を食べるなどの基本的な生活習慣とあわせて、足にあった靴、手足の爪を短く切るなど、あらためて気にかけていただければと思います。



行事・イベントを楽しむために



前日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

9/28→10/5 秋季歯科健康診断 日程変更

学級閉鎖があったため、全校一斉実施の秋季の歯科健診の日程が変更になりました。健康診断の結果、受診を勧める通知を受け取られましたら早めの受診と結果の提出をお願い致します。痛くなる前に、すぐ治せるうちに、小学生のうちに、歯科に慣れ、受診の習慣を身に付けてほしいです。かかりつけの歯科医をもつことで、定期的なメンテナンスによるむし歯や歯周病の予防も期待できます。