ほけんだより１０月号

亀久保小学校保健室
令和５年９月２９日

　暑い中でしたが全校での運動会が開催され、全校の応援合戦、低学年の可愛いアイドルや中学年のたくましいソーラン節、高学年の素晴らしい組体操に感動をもらいました。練習から暑くて大変だったけど、やっぱり全校での運動会はいいなと思いました。
　ここ数日は秋らしく朝や夜は過ごしやすくなりましたが、日中はまだ暑くなる日もあります。気温差が大きくて体調を崩しやすい季節ですので、お子様の健康観察をよろしく願いします。

９月の感染症の状況

　夏休み中からコロナ感染症流行の報道があり、亀久保小でも８月にコロナが３名、９月にコロナ２６名とインフルエンザ１０名の罹患がありました。ふじみ野市内では、ほとんどの小・中学校で学級閉鎖があり、本校でも２年生が１クラス学級閉鎖になりました。お隣の大井東中ではコロナで４クラス、インフルエンザで１クラスの学級閉鎖があったようです。運動会以降コロナはなくなっていますが、インフルエンザが少しずつ出続けています。併せて気温の寒暖差で風邪症状の子も増えています。高熱が出たときや症状が長引くときには、病院を受診して検査を受けていただきますようお願いします。

　また、コロナが５類に移行されてからは、家族に発熱者やコロナ感染者がいても本人が元気ならば登校は可能です。気になる場合はマスクの着用をお願いします。

　これから寒くなるとインフルエンザその他のウィルスが活発になりますので、コロナ禍で培った感染症予防の力を生かして、ウィルスを体に入れない、入れても負けない体の準備をしていきましょう。

１０月の保健行事

日（曜）	行事	対象学年	注意
６日（金）	就学時健康診断	新１年生	★短縮Ａ日課３時間 １６時まで忘れ物は取りに行けません。
１２日（木） １３日（金）	修学旅行	６年生	保健室が不在になります。けが、病気の際は職員室でみてもらいましょう。
２３日（月）	持久走前健康診断	くすのき ３・４年生	体育着１枚で受診します。 体育着は脱がずに、先生の前で服を持ち上げて聴診器を当ててもらいます。（高学年女子の下着はつけたままで OK です）
２６日（木）		２・６年生	
２７日（金）		１・５年生	

※4 年生には、３日に色覚検査の希望調査を配布します。説明をご一読いただき、ご希望がある場合は用紙を記入して、１２日までに担任に提出してください。

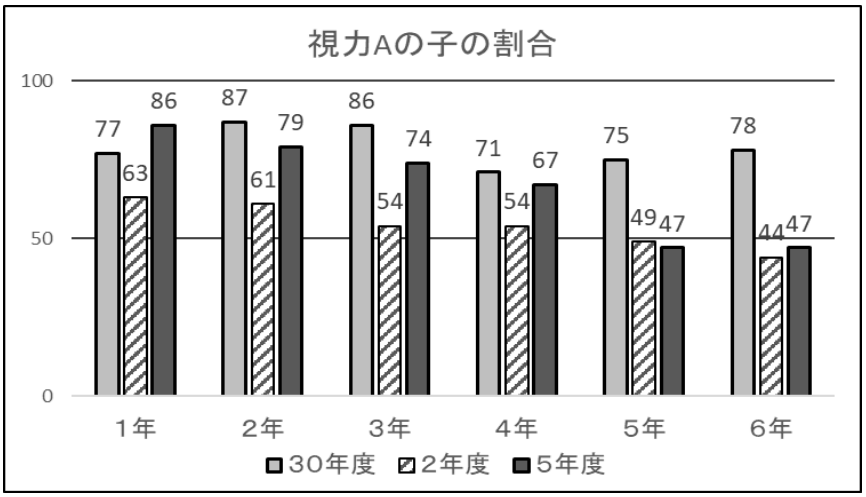
１０月の保健目標　**目を大切にしましょう**

亀小の子供たちの視力の様子

～視力検査の結果を３年前・５年前と比べてみました～

３年前（２年度）は、コロナの休校後、２学期に測定をしました。外で遊ぶこともできなかった子供たちは色々な影響を受けましたが、その一つとして視力の低下が目立ちました。

今年度、４年生以下はコロナ前の割合に戻りつつありますが、休校の影響を強く受けた高学年は３年前よりさらに視力が悪くなりＡの子の割合が５０％以下になっています。



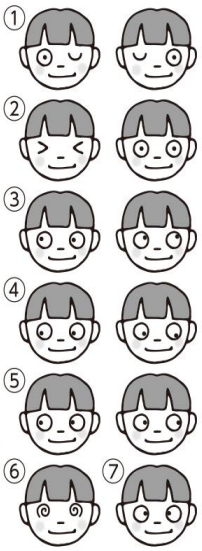
視力低下の大きな原因の一つはゲームですが、ゲームをしない子やゲームをやっていない時間に見るユーチューブも心配です。

テレビと違って一つの番組が終わっても次々と同じような動画が流れてくるので、区切りなく何時間も見続けてしまうからです。小さなスマホ画面で見ている場合、目はさらに疲れて視力低下も進みやすくなってしまいます。視力は一度悪くなると戻すのは大変なので「ちょっと見えにくいかも」と気づいたら、早めに眼科を受診してゲームやテレビ・ユーチューブの視聴について見直しをしてください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。