

ほけんだより

令和元年9月30日(月)
佐世保市立大野小学校保健室



10月の保健目標

「目を大切にしよう」



目にやさしい生活をこころがけましょう。

- テレビやゲームをする時間を決めよう。
- 正しい姿勢で勉強しよう。
- 目が疲れないように、目を休めよう。
- 目によい食べ物をすすんで食べよう。
- 前がみが目にかからないようにしよう。

視力検査を実施します。

10月17日から学年毎に日程を設け、視力検査をします。結果は「のびゆくからだ」にてお知らせします。判定「B」以下(視力0.9以下)の児童には「視力管理カード」を持たせますのでご確認ください。視力の低下が見られている場合は、早目の受診をお勧めします。また、今回、検査値に変化が見られない場合でも、しばらく受診をしておられないようでしたら受診をお勧めします。今回は受診せず、経過を見られる場合には、視力管理カードの表紙に押印され、学校へお返しく下さい。

気になるしぐさ…もしかしたら見えにくいのかも



いつも、このような見方やしぐさをしているときは、目の発達に問題が起きている可能性があります。眼科で受診し、くわしく調べてもらいましょう。

心地のよい風に秋を感じるこの頃です。早いもので前期がまもなく終了します。そして実り(充実)の秋に…。いろんな「行事」が心や体を大きく成長させるチャンス。体調管理に心がけ、元気に楽しみながら、取り組んでほしいと思います。



児童保健委員会による啓発活動

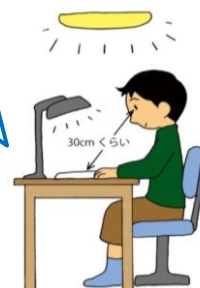
10月の保健行事

- 8日(火) 就学時健康診断
- 16日(水) 学校保健委員会主催講演会 15:15~16:15 (体育館)
「思春期の心の健康と子育て」長崎大学大学院 准教授 内野 成美先生
- 17日(木) 視力検査(3年)
- 18日(金) 視力検査(4年・なかよし・くすのき)
- 21日(月) 視力検査(2年・さくら2)
- 23日(水) 視力検査(1年)
- 24日(木) 視力検査(5年・たんぼぼ・ひまわり)
- 25日(金) 視力検査(6年・さくら1)



目を使う時の姿勢を見直そう

良い姿勢がとれるように、机・イスの高さを調整する。



机の上だけ明るくするのではなく、部屋の照明もつける。

インフルエンザに気をつけて

市内でもインフルエンザの発生が見られ、もう流行期に入ったとのことです。手洗いの励行をはじめ体調管理に心がけ、感染を予防しましょう。

10月から医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種を受けてから抵抗力がつくまで2週間ほどかかるため、流行期を考慮して早めに接種することが望ましいです。詳しくは、佐世保市役所保健福祉部健康づくり課(0956-24-1111(代表)または、医療機関へご確認ください。

「トイレのスリッパをきれいにすればよう週間」に全校で取り組みます。イメージキャラクタースリッパなれば妖精「パスリー」も登場!

前期の保健室来室状況	
4月	170名(昨年度223名)
5月	260名(昨年度408名)
6月	223名(昨年度269名)
7・8月	163名(昨年度175名)
9月	288名(昨年度243名)
けが合計	681名(昨年度766名)
病気合計	333名(昨年度552名)
計	1,014名(昨年度1,318名)
(9月26日現在)	

ブルーライトの体への影響について

ブルーライトは、スマートフォンやテレビから出る光はもちろん、照明や太陽光にも含まれています。そして、スマートフォンなどの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。しかも、画面を直接近くで見つめることが多いため、目に入る量が多くなります。

私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが体内時計に届くと、脳の果松体に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽から出るブルーライトが目から入った=昼間」と認識するために起こること、夜にブルーライトを見ても、同様の現象が起こります。

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを見続けていると、画面から出ているブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。

ブルーライトの影響を抑えるには

- 寝る2時間前からは使わないようにしましょう。
- スマートフォンや携帯ゲームは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。

出典; 小学校保健ニュース
少年写真新聞社

