



令和5年10月2日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.6

インフルエンザに要注意!

厳しい残暑もやわらぎ、朝晩を中心に涼しく感じられる日が増えてきました。熱中症の心配が少しは減ったかと思っていたところ、茨城県内では、インフルエンザ感染者が増加していると報道がありました。県内の幼稚園・小中高校で、9月11～17日、インフルエンザにより計77件の学年・学級閉鎖があったそうです。(9月23日読売新聞より)石岡小では、まだインフルエンザの拡大はなく、元気に登校している児童がほとんどですが、季節の変わり目で体調不良が出やすい時期でもあります。手洗いやうがい、咳エチケットなど感染予防対策を改めて徹底していきましょう。



11日(水)	視力検査	3・4年生
12日(木)	視力検査	1・2年生
17日(火)	視力検査	5・6年生
30日(月)	清潔検査	



がん予防教育を行いました

9月7日(木)に、5・6年生がチャレンジプランで中妻小学校に行き、がん予防教育に参加しました。医師の横谷省二先生を講師に迎え、がん予防に関するO×クイズに取り組んだり、がん患者の動画を視聴したりして、生涯にわたり健康に過ごすことができる生活習慣について学びました。



食に関する指導を行いました

9月13日(水)に栄養教諭の野田彩乃先生を講師に迎え、「食に関する指導」を実施しました。今年度は「給食のひみつを知ろう」ということで、給食に関するクイズをしたり、実際に給食センターで使っている大きなお玉を見たりしながら、楽しく栄養士さんや、調理員さんの仕事について学ぶことができました。



10月の保健目標

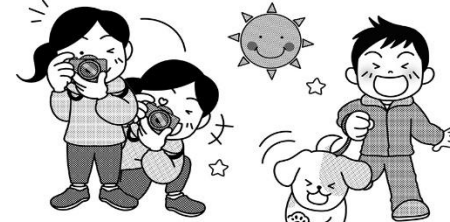
目を大切にしよう。

月
日

10月10日は目の愛護デーです

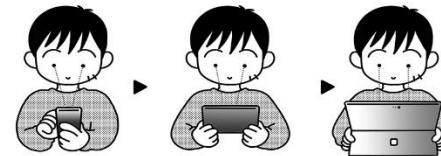
タブレットやゲーム機などは、正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るためのポイントを覚えておきましょう。

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。

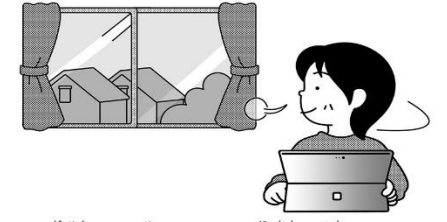


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

やってほしいこと
近視予防のために

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♪

保護者の皆様へ



〇「子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～」を配付します

令和5年度4月に実施した視力検査の結果、石岡小学校では、裸眼視力が1.0未満(眼鏡等使用者を含む)の割合が50.0%でした。茨城県の1.0未満の割合36.6%と比較すると、約15ポイント上回っており、石岡小は視力低下している児童の割合が多いことが分かりました。石岡小学校は、全児童が前から2列までの席で学習をしています。そのため子供自身が「あれ、黒板の字が見えづらい」と視力の低下に気付くことが少ないようです。この実態から、見え方の変化に早期に気づくために、10月にも視力検査を実施します。視力低下が疑われる場合には、早期に医療機関を受診することをお勧めいたします。また、10月のほけんだよりと一緒に、文部科学省が作成した「子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～」を配付しますので、ご一読いただければ幸いです。今後も学校では、目を守るための生活習慣について指導をしていきますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。