

ほけんだより



令和4年9月30日

差間小学校 保健室



涼しく感じる日も多くなってきました。寒暖の差に体がなれず、体調を崩してはいませんか？保健室でも疲れや体調不良を訴えて来室する人が少しずつ増えてきました。
早寝早起き、バランスのいい食事を心がけ、体が疲れていると感じたら、無理をせず早めに休養をとりましょう。休日に予定をつめこみ過ぎないようにして、週に1日は、ゆっくり休める時間を作ってくださいね。



☆☆10月の保健行事☆☆

日(曜日)	行事	学年
8日(土)～14日(金)	アウトメディア週間 親子読み聞かせ	ぜんがくねん 全学年
27日(木)	しゅうがくじけんしん 就学時健診	じかんじゅぎょう 3時間授業 ※給食なしで下校



3回目のアウトメディア週間にチャレンジ！

☆期間：10月8日～10月14日 ☆提出日 10月17日

☆やり方：前回と同じ(分からない場合はカードのやり方を見てください)

☆注意事項☆

- ・自分でできそうなものを選んでみましょう。
- ・おうちの方と相談して取り組みましょう。
- ☆親子読み聞かせ・音読について(前回と同じです)
期間の間、児童のみなさんはいつも通り音読の宿題を行い、親子読み聞かせカードに記入する。(読み聞かせカードは、いつも使用している音読カードに貼って使用します。)

【今回やる場所】

10月の保健目標 正しい姿勢で目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー



☆前がみが目に
かかっている。



☆部屋の照明は、
適度な明るさで。



☆テレビやゲームは
時間を決めて。



☆テレビ画面から2 m 以
上はなれて見る。

保健室で視力検査を行います！

10月は「目の愛護デー」月間として、保健室で視力検査を行います！

日時：10月1日～10月31日(活動の時間、昼休み)

*玉川先生がケガの対応をしているときなど、できない時もあります。

場所：保健室

検査する人：おうちの人から希望がある人、視力検査をやりたい人(おうちの人からの希望がなくても検査を行えます。)

その他：検査の後は、検査の結果を渡します。最近、黒板の字が見えにくい、遠くの物がはっきり見えないという人は保健室に視力を測りにきてください。

☆☆保護者の方へ☆☆ ～子どもの視力低下について～

先日公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。視力低下は特に近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきたいと思っておりますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

10月は「目の愛護デー月間」として、保健室で希望した児童の視力検査を実施します。視力検査を希望する場合は連絡帳等で担任までお知らせください。(保護者から希望がない場合でも、本人が希望する場合は検査を行います。)検査を実施した後は、結果もお渡しします。*学校での検査は「スクリーニング」といい健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すもので、病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なります。