

ほけんだより

令和5年10月6日 阿村小学校保健室 No.10

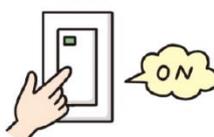
目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』や『しせいをよくする』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこせ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面をちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!



「目のつかれ」「見えづらい」... どうして?

しせいがよくない



あかるさがたりない



きゆうけいをとっていない



目をちかづけすぎている



保護者の方へ

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です!



現在のむし歯治療率

現在の治療率は、右記のとおりです。前月から横ばいのままでした。歯肉や歯列矯正等での治療報告はいただいておりますが、むし歯治療の報告はありませんでした。受診されたご家庭の方々、ありがとうございます。

繰り返しうかがいますが、歯科受診したけど学校への報告がまだできていないというご家庭はありませんか? まだ、むし歯があって歯科受診報告がないご家庭には、11月頃にアンケートをとろうと思います。アンケートの回答をよろしくお願いいたします。

43%

(10月5日現在)

治療が必要な人

あと21人

インフルエンザ流行中!!

阿村小学校では、9月末頃からインフルエンザの感染が広がっています。近隣校でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が発生しています。今週は、学校で発熱し、早退してもらったご家庭が複数あります。ご家庭での朝の健康観察で喉の痛みや鼻水、頭痛等のかぜ症状を訴えた場合は、ぜひ家庭での検温のご協力もお願いいたします。

なお、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も欠席ではなく、出席停止扱いとなります。そのため、感染症が判明した場合は、すぐに学校へ連絡してください。

インフルエンザによる出席停止の期間は、『発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』となっていますので、ご注意ください。インフルエンザの出席停止の期間については、裏面に例を載せておりますので、ご参照ください。新型コロナウイルス感染症による出席停止の期間は、児童本人の感染が判明した場合は、『発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで』となっています。

寒暖差にご注意ください!

昼間は汗ばお陽気でも、朝晩は意外に冷え込むなあと感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、お子さまを含め保護者の方も寒暖差疲労に悩まれていませんか?

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て、体を休ませることも大切です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

