

ほけんだより 2月

令和4年2月1日(火)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

保護者の方と一緒に読みましょう。

1年の中で一番寒さが厳しい時期になりましたね。感染症も流行しやすいので、警戒が必要です。特に、新型コロナウイルス感染症・オミクロン株が猛威をふるい、熊本県でも過去最多の感染者数を記録する日が多く見られました。そして、「まん延防止措置」が適応され、改めて感染症の対策を徹底することが求められています。以下の感染症対策リストを活用し、毎日家で確認をしましょう。

□検温・健康観察を行い、記録する。

□手洗い・手指消毒をする。

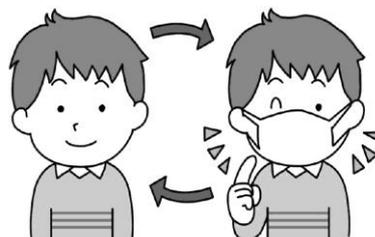
□登下校中・休み時間も含め、マスクで鼻から顎まで隠す。

(外して良いのは2m以上離れているときです。)

□換気を徹底する。

□不要・不急の外出を避ける。

□風邪症状があるときは、学校には登校せず、早めに医療機関を受診する。(熊本県リスクレベルがレベル2以上の場合は同居家族に風邪症状があった場合も出席停止となります。)



あなたの「こころ」調子はどうですか？

思わず、縮こまってしまう寒さが続いて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの「こころ」は元気でしょうか。悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心が疲れたり、体の具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。

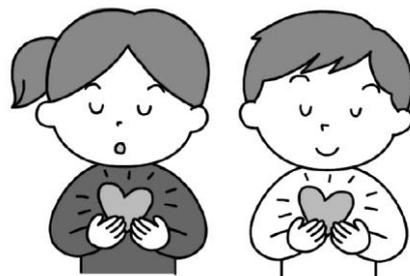
自分の好きなことや楽しいことをする、ひと眠りする、おいしいものを食べるなど、元気になるための方法はいろいろあるので、

「これならできるかな」と思ったことを是非やってみてください。

何かお話ししたいことがある人は、保護者の方や担任の先生に相

談してみてくださいね。もちろん、私も保健室で待っています

ので、いつでもお話に来てくださいね。



保護者の方 裏面もご覧下さい。

保護者の方へ

○デジタル端末が子供たちの成長に与える影響について

日本小児連絡協議会「子どもと ICT（スマートフォン・タブレット端末など）の問題についての提言」において、「子どもたちがインターネット上でのいじめや犯罪の加害者や被害者になったり、ネット依存に起因した様々な心身の健康被害が生じたり、人間としての健やかな成長発達が妨げられるなど、見過ごすことのできない多様で深刻な問題が明らかになってきた。」と示されました。今回は特に眼科的な問題に焦点を当て、お知らせします。

1 VDT (Visual Display Terminals) 症候群

長時間にわたり不適切な方法でディスプレイを見ることにより、目の疲労だけでなく、肩こりやめまい、食欲不振、睡眠障害など、様々な症状を呈することが知られています。

2 近視の進行

近視の有病率が過去50年にわたり、世界中で増加しています。近視化は、眼軸長（眼球の前後長）が伸びることで起こりますが、これには、遺伝的な要因、栄養、近業（テレビやゲームの画面を近くで見ての作業）、環境要因などが関連します。特に、スマートフォンの普及により、子どもたちの近視化が加速した可能性が疑われ、令和2年度の学校保健統計調査で裸眼視力 1.0 以下の割合が過去最高となったのは、コロナ禍の影響ではないかと言われています。

☆近視進行防止のために行うとよいこと

- ①目と画面の間を 30cm 以上離して、良い姿勢で見ること
- ②30 分以上画面を見た後は、20 秒以上遠くを見て、目を休めること
- ③1 日 2 時間以上の屋外活動をする
- ④寝不足がないように、規則正しい生活を心がけること
- ⑤定期的な眼科診察を受けて、適切なメガネをつくること

ご家庭で決められたルールを守ることができるよう、サポートをお願いします。

○「コロナ禍」と「日常」について

新型コロナウイルス感染症の流行は、2年以上にわたって私たちの生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体では、その都度感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。言わば「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくかが重要であり、子どもたちはもちろん、大人でも、メンタルヘルスにおける大きなテーマになっていると感じています。治療法やワクチンの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあります。その一方で、日常的なマスクの着用、社会的距離の確保は長期的に行う必要があるようです。学校でも引き続き、基本的な感染対策と並行して、子どもたちの心の様子に目を向けていきます。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。

○フッ化物洗口の再開見送りについて

フッ化物洗口の希望調査のご記入大変お世話になりました。令和4年1月26日に配付いたしました、「令和3年度フッ化物洗口の実施について（お知らせ）」のとおり、フッ化物洗口については再開を見送ることとなりました。ご家庭では、継続して丁寧なブラッシング・仕上げ磨き、歯科医の定期的な受診をお願いいたします。