

あおぞら

10月号

令和3年10月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<10月の保健目標> 目を大切にしよう

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや家に帰ってからのうがい、衣服で温度の調節などをして、風邪を予防しましょう。



10月10日は『目の愛護デー』



皆さんの目は疲れていませんか？目がかすんだり、重たく感じたり、乾いた感じがするのは目が疲れているサインです。家だけでなく、学校でもタブレットを使う授業が増えてきたので、約束を守って目の疲れと上手に付き合っていきましょう。

勉強や読書をするときは・・・

- あか 明るい場所で**
- ただ 正しい姿勢で**
- ね 寝ころばない**

テレビを見たり、

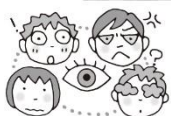
ゲームをするときは・・・

- じかん き 時間を決める**
- がめん 画面に ちか 近づきすぎない**
- てきど きゅう 適度に休けい をとる**

生活で気を付けることは・・・

- まえがみ め 前髪が目にかから ないようにする**
- バランスのよい しょくじ 食事をとる**
- しっかり睡眠 をとる**

○や△にはなる けど、□にはならない もの、なーんだ？



答えは『目』

目を丸くする

驚いて目を大きく見開くこと

目を三角にする

怒って怖い目つきになること

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

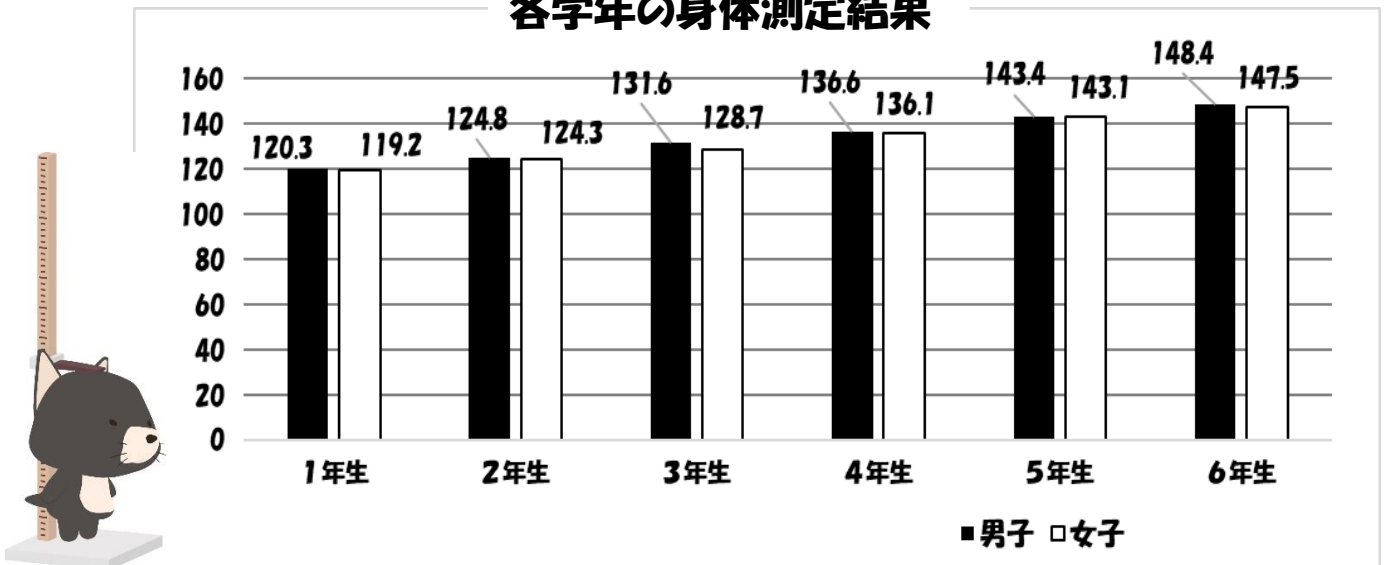
10月の保健行事

7日	しょうがくじけんどうしんだん じっか じかん 就学児健康診断 (B日課4時間)
18日	ねんせい しゅうがく りょうこう まえ けんこう しんだん 6年生修学旅行前健康診断 13:15~
21日	ブラッシング指導 (2・4・6年生) 2・3時間目

2学期の身体測定が終わりました！

2学期の身体測定が終了し、各学年の身長しんちようの平均値へいきんちを表ひょうにまとめました。1学期と比べてどのくらい身長しんちようが伸びましたか？身長しんちようを伸ばすために必要なことは、はやね、はやおき、朝ごはんのほかに日光にっこうをよく浴あびることも大切たいせつです。日光にっこうを浴あびることで、成長せいちようホルモンふんぴつが分泌ぶんぴつされやすくなります。マスクを外はずして思いっきり遊あそぶことはまだ難むずかしいですが、感染かんせん症しょう予防よぼうに気きを付けつつ、外そとでたくさん遊あそびましょう。

かくかくねん しんたいそくていけっか
各学年の身体測定結果



からだ せいちよう
体の成長には「睡眠」が不可欠！

体の成長に必要な成長ホルモンは、夜寝るときにでます。睡眠はレム睡眠、浅いノンレム睡眠、深いノンレム睡眠に分かれていて、成長ホルモンはこのうちの深いノンレム睡眠の時にでています。睡眠の周期は90分に1回ずつ変わると言われているので、みんなが深い眠りにつくまでには、結構な時間がかかることがわかります。

ところで皆さんはこどもが1日にどのくらい寝なければいけないか知っていますか？

正解は、9～12時間です。身体測定の際にみんなの睡眠時間を聞きましたが、ほとんどの子は10時間以上寝ることができていました。ですが、まだまだ睡眠時間が足りない子も何人かいたので、宗二小全員が10時間以上は寝るように自分の生活リズムを見直してみましょう。



9時までは
寝るようにしよう！

保護者の皆様へ



☆コロナウイルス感染症・その他の感染症について☆

※登校する際は必ず検温し、健康カードへの記入をお願いします。また、マスク(不織布マスク推奨)の着用等感染予防対策をお願いします。

下記のような病気(学校感染症)にかかったときは「出席停止」となります。かかりつけ医に連絡し受診の必要の有無を相談してから受診してください。学校から「登校届」をお渡ししますので医師からの指示を**保護者の方が「登校届」に記入**し、治って登校する際に本人に持たせてください。

また、**病院にかからず、保護者様のご判断でお休みさせる場合も、登校届に記入**をし登校時に本人に持たせてください。

※「登校届」は学校ホームページよりダウンロードできます。

<学校感染症>

インフルエンザ・百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふく)・風疹(三日ばしか)・水痘(水ぼうそう)・咽頭結膜熱(プール熱)・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・流行性角結膜炎(はやり目)・急性出血性結膜炎・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・手足口病・伝染性紅斑(リンゴ病)・ヘルパンギーナ・腸管出血性大腸菌感染症
新型コロナウイルス感染症(令和2年1月に指定感染症として定める政令を制定)

新型コロナウイルス関連の出席停止

※以下の症状が見られた場合は、学校に連絡いただければ出席停止扱いにさせていただきます。

- ① 本人が発熱している → 登校の際に、「登校届」をご提出ください。
- ② 同居の家族が感染又はPCR検査を受けた場合 → 早急に学校に連絡してください。
- ③ 同居の家族が発熱している場合 → 登校の際に「登校届」をご提出ください。

※登校は病院・保健所の指示に従ってください。

* 日本スポーツ振興センターについて *

学校の管理下でけがをし、受診した場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より医療費が給付されますので、学校までお知らせください。

複数の月にわたって治療を行う場合は、1か月ごとに書類を提出し、申請をしてください。

○学校の管理下とは…

- ・授業を受けているとき(各教科、遠足、掃除など)
- ・学校の教育計画に基づいて行われる課外活動を受けているとき(宿泊学習など)
- ・登下校中(しかし、通学路以外で登校した場合は対象外)

○以下の場合は対象外となりますのでご了承ください。

- ・保険診療の合計が **1,500円未満** の場合。なお、保険診療以外(200床以上ある病院の特別療養費、歯科での保険外診療など)は合計されません。
- ・災害発生から **2年間** 請求されなかったもの。



※学校管理下で発生した「けが」については、一度お支払いいただき、この制度を利用することを基本とします。「志木市子ども医療費助成制度」等の他の制度を利用した際は、1割請求することができます。また、申請する場合、病院等の**領収書の原本**の提出が必要となります。