



冬休みが始まります！

無事に2学期が終わり、冬休みが始まります。みなさんは、今年1年はどんな年でしたか。私は、石神井中学校に着任して、まだみなさんの名前もしっかり覚えられない中、進んで挨拶をしてくれる生徒のみなさんに救われる毎日でした。来年は「寅」年。寅年は「芽を出したものが成長していく」という意味があるそうです。みなさんにとってよい1年になりますように…。よいお年をお迎えください。

CAUTION 低温やけどに気をつけよう！

低温やけどとは、人間が心地よいと感じる温度（40度～50度）のものに、皮膚が長時間にわたって接することで起こるやけどのことです。熱さや痛みを感じにくいので、気づかないうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことも…。赤みがあったり、水ぶくれができていようなら、必ず病院を受診しましょう。

○湯たんぽ○

- ・高温すぎるお湯は入れないようにしましょう。
- ・ふとんの中に入れてそのまま眠るのは危険！ふとんが温まったら、外へ出しましょう。

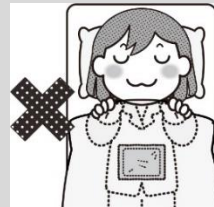


○電気毛布○

電気毛布にシワができていたら、特定の部位が長い時間当たってやけどになりやすいため、電源を入れて温めておき、寝るときに電源を切りましょう。

○使い捨てカイロ○

- ・皮膚に直接貼らず、下着の上に貼るようにしましょう。
- ・貼ったまま寝るのはやめましょう。



★保護者のみなさまへ

年末年始 急な病気で慌てないために…

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声を聞きます。年末年始のお子様の急な発熱やけがに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておくといいでしょう。また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくことで安心です。

また、「病院を受診したほうがいいかどうか…」と迷った時の電話相談窓口（小児救急電話相談）があります。小児科医師や看護師が、お子様の症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院等をアドバイスしてくれます。

また、発熱等の症状があり、新型コロナウイルスが心配される時は、かかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医がない場合や、休診の場合は、東京都発熱相談センター（03-5320-4592/対応時間：24時間 土日祝対応可）に相談をしてください。



ご回答ありがとうございました！

「石神井中学校の保健と給食」に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。保健室からは、「コロナ禍で、お子様の心身の変化は見られましたか」「お子様のブラッシング状況はいかがですか」の2点について質問をさせていただきました。

その中で気になったことは、コロナ禍における体調の変化について、「視力が落ちた」という回答が全学年ともに多くみられたことです。視力低下については、文部科学省の学校保健統計調査でも、「視力1.0未満の小中学生の割合が過去最多」であることが分かり、問題視されています。コロナ禍により、スマートフォンやパソコンなどの画面を見る時間が増えたことが影響しているようです。

近視の進行を抑えるためのキーワードとして、「太陽の光を浴びること」と「3つの20を意識する」の2つが挙げられています。太陽の光を浴びると、「ドーパミン」という物質が出て、近視の進行が抑えられることがオーストラリアの実験でわかっています。そのため、意識的に外遊びの時間を設けることが効果的です。「3つの20」とは、20分スマホやパソコンの画面を見たら、20フィート（6m以上）離れたものを20秒眺めることです。スマホ画面を見ている時や、勉強をしている時間は、タイマーをセットして、目を休める時間を作ることが大切です。

連続して近くを見る時間を減らし、外の光を浴びることを意識して生活を送るかどうかで近視が進むスピードが変わってくると言われています。工夫して生活の中に取り入れていただければと思います。



★まちがいさがし（7つあるよ!）

