

令和2年7月10日  
練馬区立旭丘小学校  
No.5 家庭数配布

7・8月の保健目標

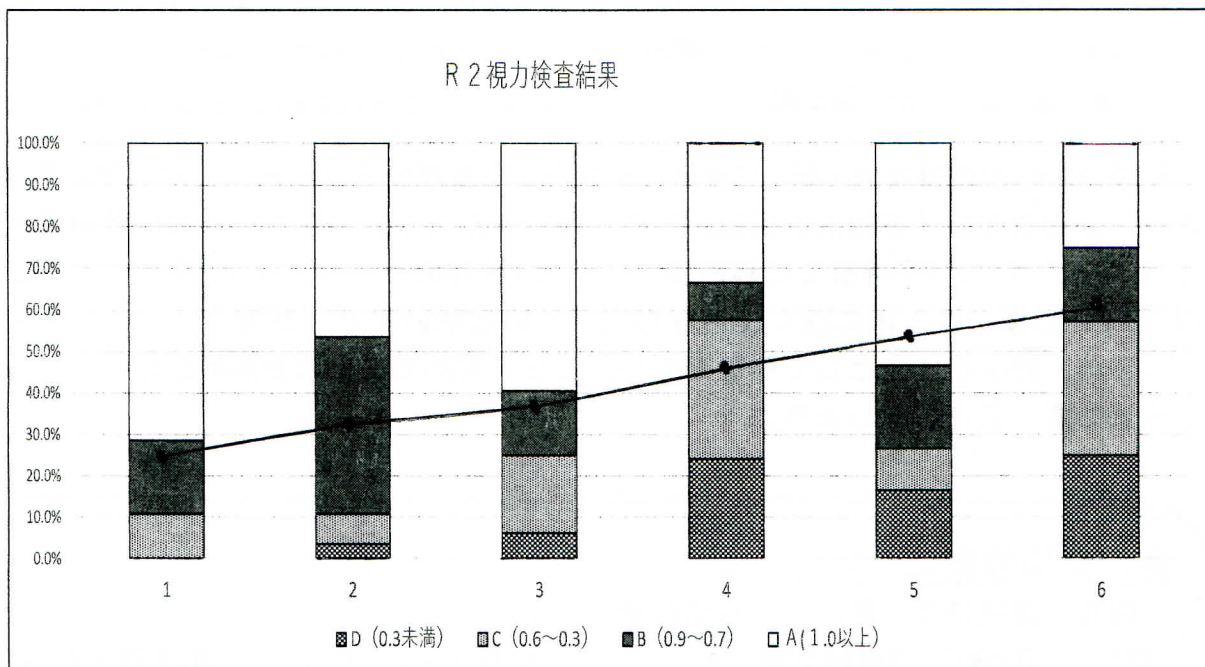
夏を健康に過ごそう!

夏休みまであと3週間となりました。感染症予防の新しい学校生活様式としての手洗いもずいぶん習慣づいてきたように見られます。しかし、洗った後の手水の始末には課題があります。

「手を洗ったらハンカチで拭きましょう」と声をかけると、「ハンカチ忘れた」「机の中(ランドセルの中)」と言ってハンカチを身に着けていない子や、「めんどろ」とポーチから取り出すのをおっくうがる子、手をぶんぶん振って「これで大丈夫!」と言う子もいます。なかなかハンカチで手水をふき取ることが難しいようです。ご家庭で今一度、「ハンカチを身に着ける」「手洗い後はハンカチで手をふく」ことへの声かけをお願いいたします。

### 発育測定(身長・体重)・聴力検査・視力検査が終了しました。

今回の検査結果については、「発育の様子」裏面に聴力検査、視力検査の結果を記載お知らせいたします。ご家庭で保管してください。聴力検査で多少音を聞き取ることが困難であった、視力検査で視力値が低かった等、心配な児童には個別に「結果のお知らせ」を配布しました。早めに専門医に受診、相談してください。



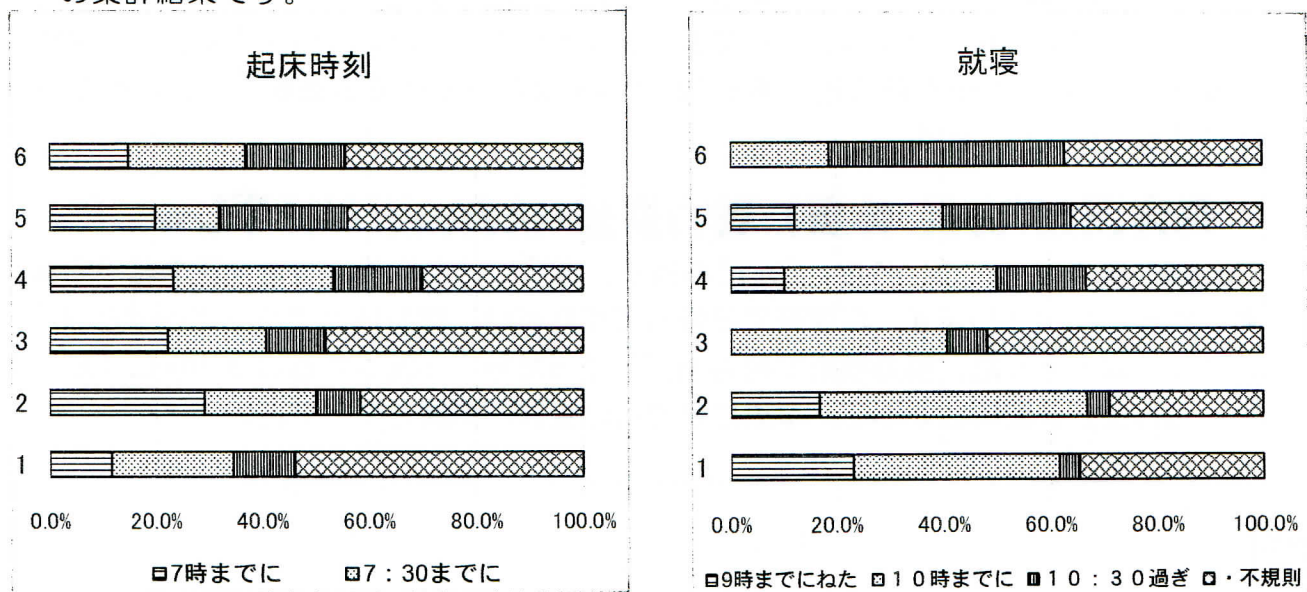
このグラフは今回の視力検査（裸眼視力）を集計したものです。白が1.0以上で、その他は1.0未満です。折れ線は平成30年度東京都の裸眼視力1.0未満の割合です。5年生を除き旭丘小の裸眼視力1.0未満児童の割合が多いのがわかります。

今回、視力検査をしていて、昨年に比べ視力が急にさがった人が多かったように感じました。休校期間中、パソコンやタブレットの使用時間、テレビ視聴時間が長かった様子が聞かれました。外遊びがしにくかったことも影響しているでしょう。免疫研究では「外遊びは近視予防に効果がある」と明らかになっています。低学年から視力が低いと目にいろいろな影響が出るともいわれています。夏休みはパソコンやタブレット、テレビから離れること（メディアコントロール）を意識した生活をしてみてはどうでしょう。

## 夏を元気に過ごすために・・・



下のグラフは休校期間（5/25～31）に取り組んだ「健康生活チェックカード」の集計結果です。



休校期間中どの学年も「朝7時までに起きる」児童が少なかったことがわかります。起床、就寝ともに「不規則」児童の割合が多かったです。今年の夏休みは短いので。ぜひ平日の朝は、「7時までに起きる」、夜、低学年のうちは「9:00までに」高学年は「10:30までに」床に就く生活をしてほしいと思います。新型コロナウイルス感染症予防、熱中症予防としても規則正しい生活に努めて抵抗力を高めましょう。そして元気に夏を過ごしましょう。

### 定期健康診断について

日程が決まりましたので、お知らせします。

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 9月 2日(水)腎臓健診2次        | 9月15日(火)心臓検診(1年・転入生) |
| 耳鼻科検診(全学年)            | 9月16日(水)眼科検診(全学年)    |
| 9月 7日(月)内科検診(2・4・6年)  | 10月22日(木)歯科検診(全学年)   |
| 9月11日(金)内科検診(あ・13・5年) |                      |