



練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 養護教諭 石山 綾
 令和2年10月29日
 (家庭数配布)

朝晩はすっかり寒くなりました。体調を崩し保健室を利用する人が増えています。教室の中は半袖で過ごせませんが、登下校の際に一枚羽織る物があると良いです。

肌着は、服と体の間に冷たい空気を通さず、お腹が冷えるのを防ぎ保温にも役立ちますので必ず着用しましょう。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちよい秋。何かに挑戦するにはとても良い季節です。体にも心にもたっぷりの栄養を与えてください。



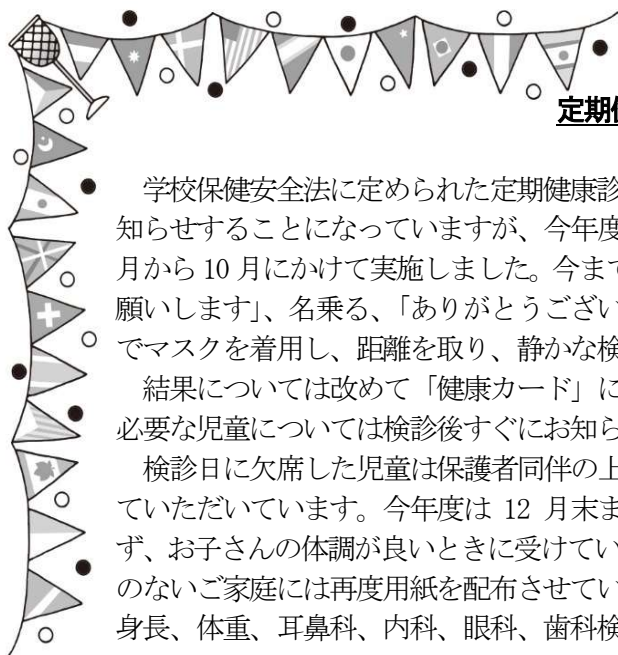
感染症発生状況

溶連菌感染症1名のみ。

しかし、のどの痛み、鼻水が出るなど体調を崩して欠席する児童が増えています。

今年度、内科的症状は全て感染予防を目的とする出席停止扱いになりますので、少しでも体調が悪ければ無理をせずにお休みをしてください。

新型コロナウイルスなどこのところの感染症予防の流れで、来室する児童の中には「自分は授業を受けられないほど体調が悪いわけではないけれど、他の人にうつしてしまうのではないかと心配。」ということをとても気にしている様子が見られます。心穏やかに過ごせるようご家庭でも会話をする時間の確保をお願いいたします。



定期健康診断について

- 学校保健安全法に定められた定期健康診断は6月30日までに実施し、保護者の方に結果をお知らせすることになっていますが、今年度は新型コロナウイルス感染予防を考慮して本校では9月から10月にかけて実施しました。今までは、校医の先生に自分の体を見ていただくために「お願いします」、名乗る、「ありがとうございました」の3つの言葉が習慣でしたが、今年は直前までマスクを着用し、距離を取り、静かな検診となりました。

結果については改めて「健康カード」にてお知らせいたしますが、当日の欠席者、治療などが必要な児童については検診後すぐにお知らせを配布していますのでご確認ください。

検診日に欠席した児童は保護者同伴の上、各校医のクリニック・病院にて健康診断を受けていただいています。今年度は12月末まで無料で対応していただけますが、あまり時間をあけず、お子さんの体調が良いときに受けていただきますようお願いいたします。12月に入って提出のないご家庭には再度用紙を配布させていただきます。なお、今回実施の尿、心臓(1年生のみ)、身長、体重、耳鼻科、内科、眼科、歯科検診は全て定期健康診断で必須項目です。



今後の保健行事予定

- 10月中 4年生の希望者を対象に「色覚検査」を行います。
- 11月27日(金) 就学時健康診断 令和3年度入学の園児が来校します。
今年度は新型コロナウイルス感染予防のため5年生児童による検診補助はありません。
- 12月17日(木) 4年生全員を対象に歯科校医、歯科衛生士による歯磨き指導(講演のみ)
- 令和3年1月3週目 全学年対象に身長・体重測定

今月の保健目標

目を大切にしよう

今年度の視力検査結果です。男女とも学年が上がるにつれて視力低下が見られます。お知らせを受け取った多くの児童が眼科受診をし、専門医の指導を受けています。

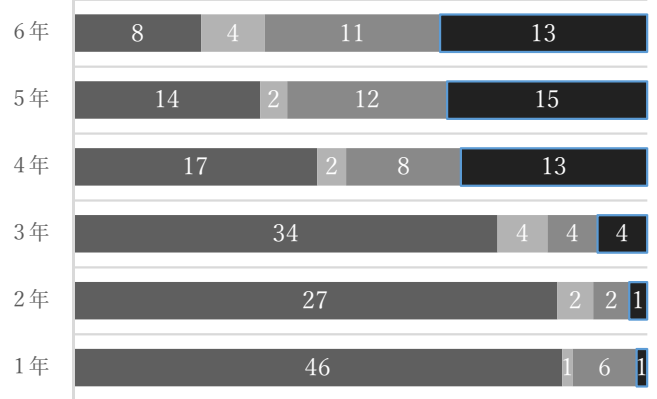
男子 視力検査結果

■ 1.0以上 ■ 1.0未満0.7以上 ■ 0.7未満0.3以上 ■ 0.3未満



女子 視力検査結果

■ 1.0以上 ■ 1.0未満0.7以上 ■ 0.7未満0.3以上 ■ 0.3未満

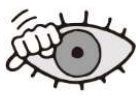


どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な



のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない