

ほけんだより

平成29年10月13日
練馬区立高松小学校
養護教諭 三浦悦子

『暑い』から『寒い』…季節の変わりめです。

厳しい暑さもようやくおさまり、これからは朝と晩は気温が下がり、日中は汗ばむ陽気だったり、寒暖差の激しい季節です。「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、気温差で調節できる衣類の着用を心掛けましょう!!また、寒くなってくると、風邪・インフルエンザの流行がいつ起きるかわかりません。気候に合わせた服選びも病気の予防に大切です。身体の調子をくずさないように、秋を楽しみましょう。

最近の保健室

運動会前から当日までは準備、練習で校内も活気に満ちていたものの、少しざわついていましたが、今は落ち着いて学習に取り組んでいるように感じます。最近の保健室は、季節の変わり目の為か「お腹痛い」「気持ち悪い」などの訴えで来室する人が少し目立ちます。また、高学年に高熱で早退する人が数名いました。インフルエンザ、感染性胃腸炎罹患者はいませんが、これから急に寒くなる季節です。睡眠、食事、には気を配り病気に対する抵抗力を高め、体調を崩さないようにしましょう。

また、この季節は朝の健康観察を念入りをお願い致します。体調不良で来室した児童に健康の様子を尋ねると、前の夜熱があったり、腹痛で嘔吐していたりと、まだ回復していない健康状態で登校していることがあります。無理して登校すると、さらに悪化し早退をお願いすることになります。体調不良の場合は発熱していなくても、1日ゆっくり休んで翌日元気に登校するようにしてください。

10月15日はなんの日?



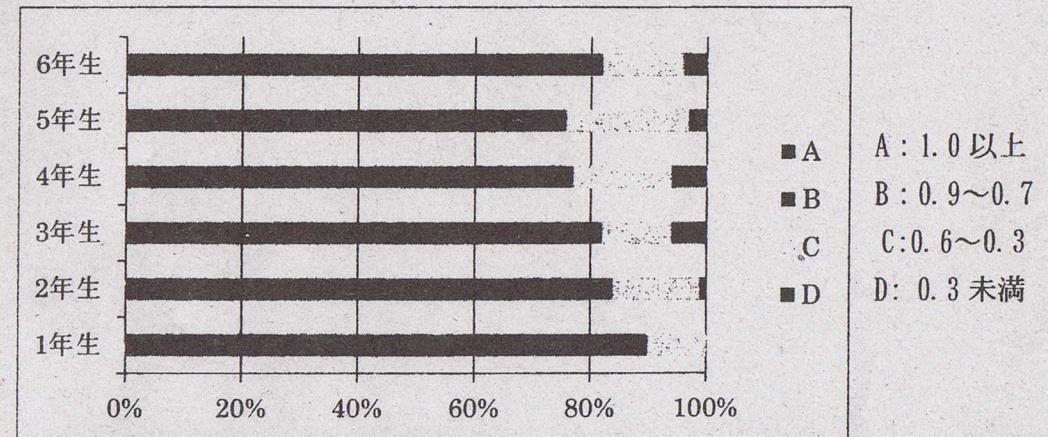
- ヒント1 日本では誰もが簡単にできること
- ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



10月10日は目の愛護デー でした。

下のグラフは今年度の定期健康診断視力検査結果です。各学年ともAとBを合わせると80%前後となります。高学年になるほどDの割合が高くなっています。ゲーム・テレビを見る時間、学習時の姿勢、部屋の照度など目を使う生活環境を見直し、目の健康に心掛けましょう。



素晴らしい目のチカラ…さまざまな視力

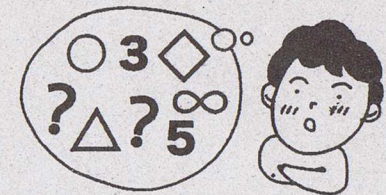
○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかかっています。



○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎その他にも、**深視力**（遠近感や立体感を感じる能力）や**周辺視力**（顔を動かさずに見える視野の広さ）があります。