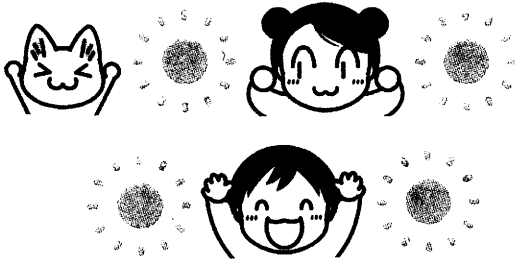


ほけんだより



令和3年 5月7日 練馬区立大泉学園小学校 保健室



新年度が始まって1か月ほどがたちました。新しい環境に慣れるのと、春の気候に特徴的な寒暖差などで疲れ気味の人も多いかもしれません。

新型コロナウイルス感染症による3回目の緊急事態宣言が東京都を含め4都府県に出されています。感染予防を続けながら、たっぷり睡眠をとって、たくさん笑って、元気に過ごしていきましょう。

5月の健康診断の予定

*新型コロナウイルス感染状況などにより変更になる場合があります。

6日(木)	眼科検診 (9:00~)	全学年
10日(月)	腎臓病検診 (尿検査) (9:00までに提出)	全学年
<p>☆腎臓病検診 (尿検査) について</p> <p>今年度から、腎臓病検診の容器などが変わりました。ご家庭で記名していただく必要はなく、バーコード付きの個人シール (名前入り) を提出用袋と容器に貼って提出します。 検査機関からの依頼により、貼り忘れを防ぐために、個人シールは学校で貼って持ち帰ります。(4/28に配布しています。)</p> <p>*検査日 (5/10) の起床後の尿をとってください。時間がたったものだと正確な検査結果が出ません。</p> <p>*個人シールは、水分がついてもにじむことはありませんが、完全耐水ではありません。トイレットペーパーなどで強くこすったりせず、水分がついた時はやさしく拭き取ってください。</p> <p>*必ず提出用袋に入れて、学校に持たせてください。(提出用袋に入れたまま回収して、検査機関に渡します。)</p> <p>*容器などを紛失した場合や、個人カードが汚れたりやぶけたりして読み取れない状態になった場合は、担任または保健室までお知らせください。</p>		
12日(水)	聴力検査 (再検査・欠席者)	
13日(木)	耳鼻科検診 (8:45~)	全学年
19日(水)	心臓病検診 (9:00~)	1年生・必要な人
26日(水)	腎臓病検診 (尿検査) 2回目	・5/10に出せなかった人 ・2次検査の対象となった人



4月に学園小で発生した学校感染症

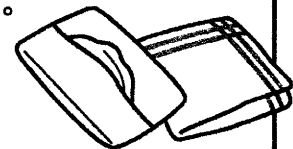
- 新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止扱い … 38人
(本人またはご家族の発熱や風邪症状。感染予防など。)
- 水痘(水ぼうそう)…1人
- 感染性胃腸炎…1人



引き続き、新型コロナウイルス感染症感染防止のためご協力をお願いします

- * 発熱や風邪症状がある場合は、登校をお控えください。また、お子さんのみならず同居されているご家族の方に発熱や風邪症状がある場合も、お子さんの登校は見合わせてください。
欠席とはなりません。取り扱いは「出席停止」となります。(「登校届」の提出の必要はありません。)
- * 発熱などの症状があり、お子さんや同居のご家族の方が、PCR検査を受けられた場合は、副校長まで連絡をお願いします。(個人情報保護は厳守します。)
また、その場合は検査結果が出るまで、もしくは保健所の指示が出るまで登校はできません。

練馬区では保育園を中心に「感染性胃腸炎」の発生も見られています。予防の基本は、やはり「手洗い」です。学校でも手洗いの指導や声かけを引き続き行っています。ハンカチを身につけて登校させていただきますようお願いいたします。



タブレットと健康について

今年度から、全国の児童生徒が一人一台タブレットなどの端末を使っての学びがスタートしました。(本校は、昨年度より利用を開始しました。)

また、これからはデジタル教科書の普及促進も図られ、学びがICT化していきます。

それと同時に子供たちの視力低下が進む傾向がある中、学校のICT化により一層視力低下などしていくことがないよう、子供たちの目の健康をどう守っていくかにも関心が寄せられています。

文部科学省では、先日「一人一台端末環境下での学びがはじまる中、子供たちの目の健康等今後の対応について眼科医ら専門家の意見を聞く懇談会」が開催されました。また、全国の学校で大規模な近視の調査が行われるとのことでした。

タブレットなど端末を活用する際のルールと合わせて、子供たちが自分の健康を守るための行動を実践していくためには、ご家庭のご協力が欠かせません。ぜひ、ご家庭でもお子さんと話し合ってみてください。

タブレットを使うときの健康面でのやくそく

- タブレットを見るときは、目から**30cm以上**はなして見ましょう。
- 30分に1回**は画面から目をはなして、20秒以上遠くを見ましょう。
- ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からは使わないようにしましょう。
⇒睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用のあるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝付きが悪くなります。

(文部科学省作成リーフレットより抜粋)

