

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

ほっとけんしつ

令和5年10月12日
第 6 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

運動会での活躍が楽しみです

2学期に入っても暑い日が続いていましたが、ようやく日中は涼しく過ごしやすい心地よい陽気の日が増えてきました。運動会の練習も仕上げに入り本番にむけて笑顔で取り組んでいます。

さて、これからは季節が冬にむかって気温が下がっていきます。寒暖差で体調が悪くなってしまうたり、季節外れのインフルエンザ（詳細：インフルエンザについて）が流行したりしています。規則正しい生活【はやね・はやおき・あさごはん・排便・はみがき+えがお】をして体調を崩さないようにしていきましょう。みなさんの活躍を楽しみにしています。



インフルエンザについて

インフルエンザの出席停止期間について

かかりつけ医でインフルエンザと診断された場合は学校へ連絡をお願いします。治癒証明書などは必要ありませんが「発症後 **5日を経過し**、かつ解熱後 **2日を経過**するまで出席停止」となっていますので規定の期間お休みとなります（出席停止扱い）。発熱した日を0日とし、5日はお休みしてください。解熱後2日となっておりますので発症後5日経っても発熱している場合は登校できません。解熱しても体調が戻らない場合は無理をせず回復するまでしっかりと体を休めるようにしましょう。医師の診断と日数が異なる場合にはその限りではありません。

【症状】

急激な発熱、関節痛、のどの痛み、頭痛、せきなど強い全身症状が特徴です。

【感染経路】

感染の多くは、「飛沫感染」です。感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。また、ドアノブなどについてのウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する場合があります。

牛島小えがお紹介

9月号で牛島小学校のみなさんに「えがおの作り方」を募集したところたくさんの笑顔があつまりました。ここでいくつか紹介をしたいと思います。今後、保健室前の掲示板に掲載していきます。また、みんなの笑顔を集めた「えがおブック」も保健室にあります。ぜひ、ご覧ください。みんなに「えがお紹介したい」と思った人はいつでもお待ちしております。

フラダンスを踊っていると
笑顔になる
2年2組

お気に入りのぬいぐるみに
おもいきり
だきつくとき
4年2組

1日の終わりにふかふかの
おふとんでねるとき
3年1組

人のために何かをするとき
に笑顔になる
5年2組



～10月の保健目標～

目にやさしい生活をしよう

【視力低下について】

先日、学校保健委員会で視力低下について話をしました。令和元年と令和5年度の視力検査の結果です。令和元年に1・2年生だった児童は現在5・6年生になっています。比較してみると矯正視力が5年間で5年生が3倍、6年生も2倍となり、急速な低下が見られました。視力が悪いままの生活を続けていたり、目を使う作業を長く続けていたりすると目に緊張を与えて頭痛などの身体症状や学習に集中できないストレスなどの影響があるため、学校・家庭で視力低下を予防できるような取り組みをしていきたいです。別紙にて11月に行う健康ビンゴミッションの募集をしました。ぜひ、家庭でも考えていただき楽しみながら予防していきたいです。

【令和元年度】

学年	1	2	3	4	5	6	計	割合
在籍数	59	77	88	67	83	71	445	
B 0.9 ~ 0.7	14	13	7	9	14	8	65	14.6
C 0.6 ~ 0.3	8	14	13	8	21	16	80	18.0
D 0.3 未満	1	5	3	4	6	3	22	4.9
矯正視力	4	5	6	5	9	18	47	10.6

【令和5年度】

学年	1	2	3	4	5	6	計	割合
在籍数	77	69	72	69	65	76	428	
B 0.9 ~ 0.7	16	19	9	7	6	9	66	15.4
C 0.6 ~ 0.3	11	5	6	5	5	9	41	9.6
D 0.3 未満	1	2	1	1	9	5	19	4.4
矯正視力	1	2	4	7	12	10	36	8.4