

ほけんだより



令和6年10月7日
流山市立東小学校
保健室



寒い時は上着を着ましょう。運動して汗をたくさんかいた後は、ふいたり、着替えたりしましょう

おうちの方へ

【9月の感染症】

新型コロナウイルス感染症、流行性角結膜炎(はやり目) 溶連菌感染症、伝染性紅斑(りんご病)、マイコプラズマ肺炎 伝染性膿痂疹(とびひ)の報告がありました。

※近隣の学校では「手足口病」の罹患者がみられます。

(本校では10/4現在、罹患者はいません)

・学校医の先生より・



「伝染性紅斑(りんご病)」は、頬の紅斑や体に発疹ができる頃には感染力はなくなっています。発熱やかゆみがある場合は投薬等の治療ができます。また、他の感染症によるものでないか判別することも含め受診されることをお勧めします。大人の「溶連菌感染症」の患者さんが出ています。お子さんの看病等で感染しないようお気をつけください。

視力検査結果

4月の検査で裸眼または矯正視力が1.0以下の場合、お知らせを配付しました。9月末現在の受診状況をお知らせします。受診結果をみると、同じ視力でも経過観察や治療、眼鏡装用等お子様に合った事後措置がされていると感じます。受診がまだの場合は、早めの受診をお勧めします。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
1.0以下(人)	15	28	22	42	40	40	187
受診完了(人)	11	19	11	22	22	19	104

視力低下のサイン

これ やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

こんげつ ~今月の保健目標~ めたいせつ 目を大切にしよう



目に優しい生活を知らう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。
テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

ポイント
目に優しい生活の

- ※ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ※ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ※ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ※ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

遠くを見る 目を温める 目を動かす

10月24日(木)2校時に、5年生を対象にしたRDテストを行います。

RDテストは、むし歯になりやすいかどうか、簡単なテストで調べることができます。学校歯科医の先生が来て、歯のお話もしてくれます。後日、お手紙を配付します。