

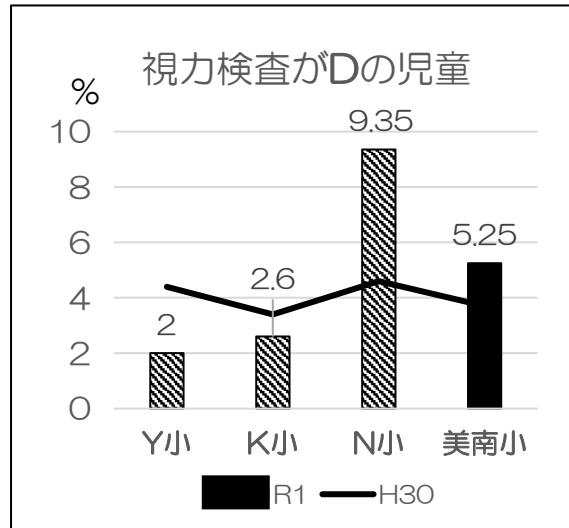
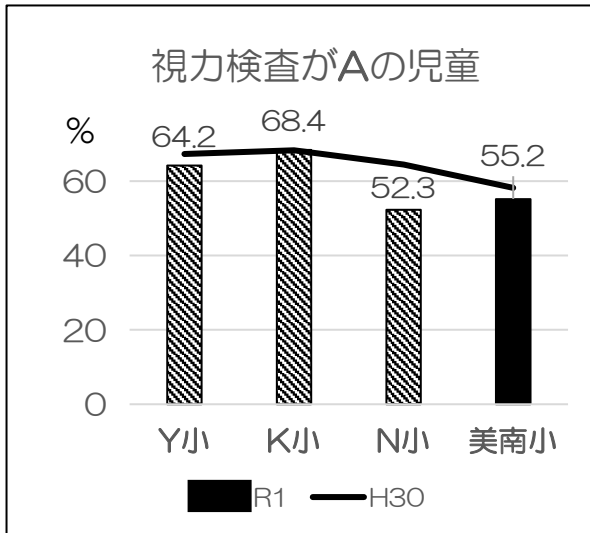
ほけんだよい 10がっ

令和元年10月1日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

今月の保健目標

目を大切にしよう つくえ め あいだ いじょう
机と目の間を30cm以上はなそう

10月10日は目の愛護デーです



※Aとは視力1.0以上、Dとは視力0.3未満です。 ※データは、吉川市内の近隣小学校との比較です。

美南小の子どもたちの目がピンチです!!

上のグラフは、4月の健康診断での視力検査の結果です。美南小学校は近隣小学校の中でも、視力Aの児童の割合が低く、Dの児童の割合が高いことがわかります。また、昨年度の本校の結果と比較しても、視力Aの児童が減り、Dの児童が増えています。

スマホやゲーム機の使用、テレビの視聴などが長時間になっていないでしょうか。近年話題になっている『ブルーライト』は、画面から出る光にたくさん含まれており、目の奥までダメージを与えて網膜を傷つける心配があります。

スマホ、ゲーム機、テレビは時間を決めたり、休憩時間をはさむなど工夫して楽しみましょう。子ども用のブルーライトや紫外線カットの目にやさしい眼鏡もでているようです。



学校でのけがで子ども医療費をお使い
いただいても、市で受理されず、申請し
直さなければならないこともあります…

保護者の方へおねがい

- 学校でのけがは、子ども医療費ではなく、“**スポーツ振興センター**”をご使用ください。
(ただし、窓口支払い1500円以上のけがに限ります。1500円未満は子ども医療費の対象です。)
- ご家庭で余っている小さい保冷剤がありましたら、ぜひ、保健室まで寄付をお願いします。

早くも インフルエンザが 流行し始めているようです…!

ニュースでも報道されていましたが、県内でも9月から学級閉鎖が出るなど、早い時期から流行が始まっているようです。

この時期の流行はまだ十分な対策がされていないため感染しやすく、インフルエンザだと気づくまでに時間がかかるため流行しやすいです。



手洗いうがいをしっかりとするとともに、高熱が続く場合にはインフルエンザの可能性も考え、医療機関を受診するようにしましょう。予防接種は、髄膜炎などの合併症の予防にも効果的です。早めに予防接種をうつようにしましょう。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出るまでには1～2週間くらいかかります。

学校行きたくないなあ

なんか疲れちゃった…

はーあ…(ため息)

頭が痛い…
気持ち悪い…

こんなつぶやき、ありませんか？

体育いやだ…
算数いやだ…

子どもの心は、大人が思っているより疲れているかも

夏休みが終わり、3連休も終わり…。保健室には心の面で来室者が増えているように感じます。少し立ち止まって、ご家庭でも子どもの声に耳をかたむけてみてください。

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…誰かに話すとお荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

