

ほけんだより



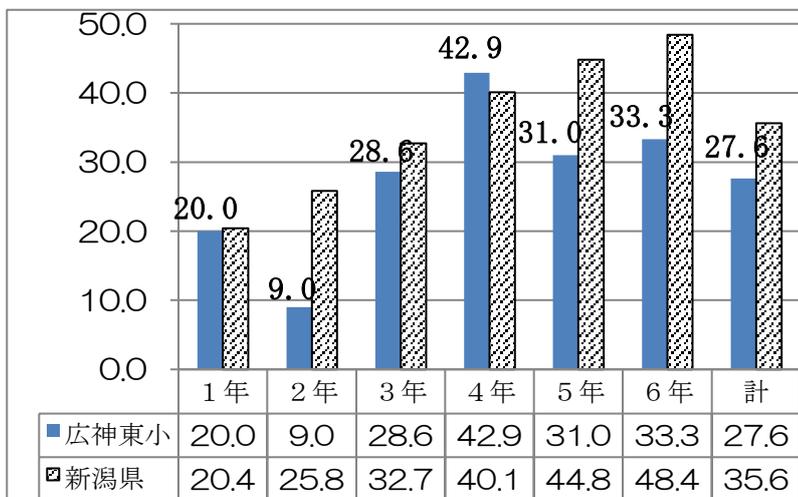
令和3年10月12日
 広神東小学校 保健室

爽やかな秋の気候となりました。1日の中で気温差が大きく、自律神経の働きも乱れやすくなります。半袖姿で汗をかいて動きまわる子もいれば、長そでパーカーを着ている子もいて、様々です。日中、体温調節しやすい服装で、体を冷やさない工夫ができるとよいと思います。また、睡眠・栄養を十分にとり、規則正しい生活リズムで生活できるようにご配慮をお願いします。



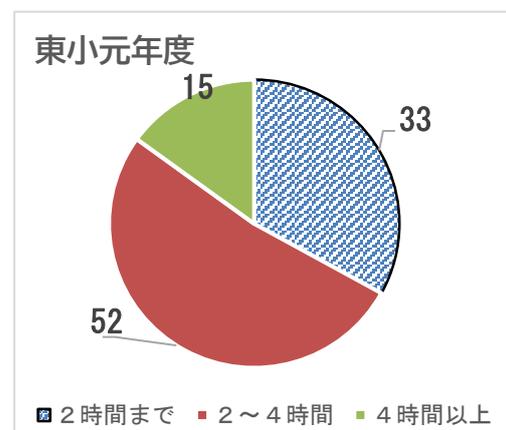
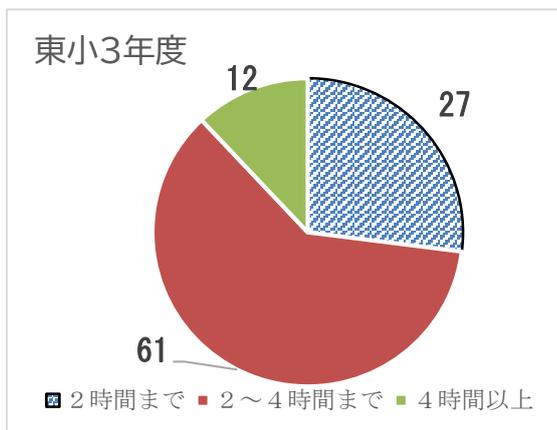
10月10は目の愛護デー！

【広神東小学校 令和3年度 裸眼視力 1.0未満の割合（％）】



4月の健康診断の結果はグラフのようです。視力 1.0 未満の児童の割合は県平均と比べ、良い傾向です。眼鏡使用の指示がある人は、きちんと学校で使用し、学習に困らない状態になっているか、確認をお願いします。眼科医の先生からも、「眼鏡利用で近視がすすむということはないため、適切に眼鏡を利用することが大切です。」とお話がありました。

広神地区小中メディアアンケート結果



毎年、広神地区小中の4年生以上の児童生徒対象に行っているアンケートです。上記は児童の平日のメディア利用時間を調べたものです。小中で共通して取り組んでいる「メディア利用1日2時間まで」が守れていると答えた児童は27%でした。令和元年度と比べると「4時間以上」の長時間の利用者の割合がやや減少しましたが、「2時間まで」の割合が6%少なくなっていました。夜9時以降は使用しないという広神地区のルールを守っていると答えた割合は66%でした。

広神地区学校保健委員会



10月5日、広神地区学校保健委員会が開催されました。新型コロナウイルス感染予防を考慮し、中学校の部活動体験と同日にし、東小、西小、中学2年生、それぞれ別の部屋で、中学生1クラスの授業をリモートで見ながら、講義を受けるという形式でした。

テーマは「睡眠のすすめ」として、長岡崇徳大学 助教 駒形三和子様からお話をいただきました。人生の3分の1は眠っていることから、その睡眠が良いものであるかどうかは、今後の長い人生の中で重要なポイントだとお話されていました。6年生は9月の学習参観でも学習していた内容でしたが、復習を兼ねて、「すいみんチェックシート」に取り組み、自分の生活を見直す機会になったと思います。

【チェックシート実践後の児童の感想から】

- ・自分の睡眠を表にすると、意外にも長く寝ていて驚いた。
- ・長く寝た方がすっきり起きた。
- ・自分がどのくらい寝ているかがよくわかってよかった。
- ・自分はやくねることがあまりできなくて、いつも11:30とか12:00とかに寝てしまいます。けどこの生活シートで8時間以上寝れたところもあったので、良かったです。



インフルエンザワクチン接種について



日本感染症学会では今シーズンのインフルエンザワクチン接種について、積極的な接種を推奨しています。南半球ではインフルエンザの流行は少数でしたが、アジア亜熱帯地域では様相が異なり、A型、B型の流行を認めています。今後、国境を越えた人の移動が再開されれば、世界中へウイルスが拡散される可能性があります。昨シーズンインフルエンザに罹患した人が極めて少数であったため、社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられています。海外からウイルスが持ち込まれば、大きな流行を起こす可能性もあります。英国では、昨年流行が少なかったために、例年の1.5倍流行の可能性があるととして、インフルエンザワクチン接種を呼びかけています。全国的に感染状況が落ち着いてきて、人の移動が活発になり始めているため、ワクチン接種などできる対策は事前しておくことが大切です。

(参考：日本感染症学会ホームページ)