

すこやか 10月

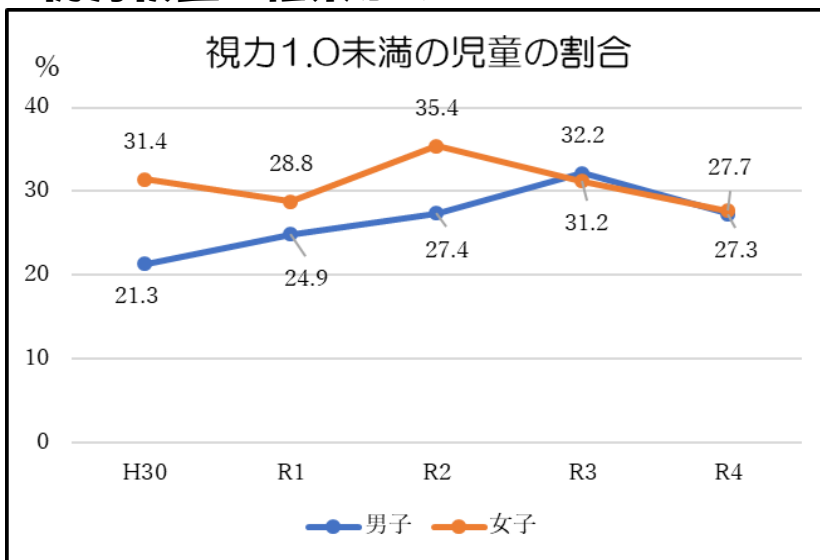


令和4年9月29日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室



朝夕涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。子供たちは「光と大地のつどい」に向けて一生懸命練習に励んでいます。本番では、笑顔一杯に取り組むことを期待しています。新型コロナの感染予防対策をとりながら、学習や運動・遊びを大いに頑張ってもらいたいと思います。

視力検査の結果から



10月10日は

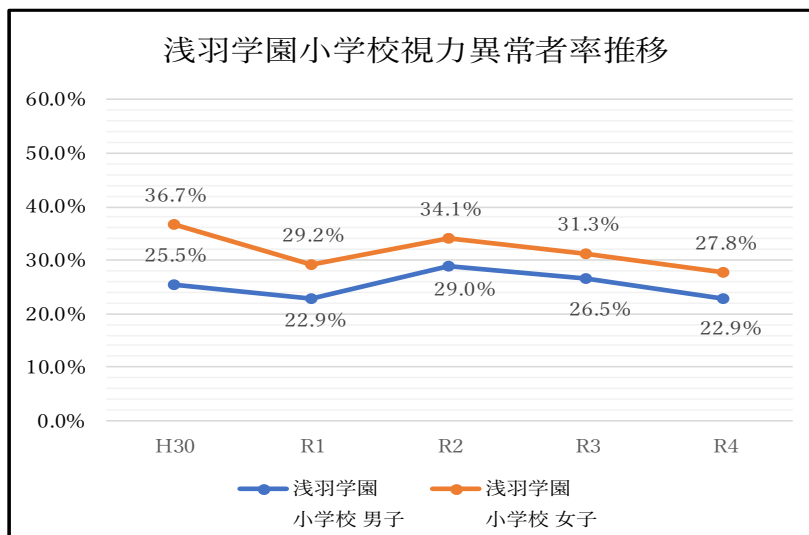


昨年度まで、本校では男子が視力低下傾向にありましたが、今年度の視力検査でその傾向に歯止めがなかったようです。

その要因の一つとして考えられることは、早寝早起きの生活習慣の意識の向上ではないかと思います。

浅羽学園ではこれまで、早寝早起きに取り組んできました。そのため、学習以外でゲーム等のメディアを使用する時間が制限され、目の負担が軽減されたと考えられます。

また、新型コロナウイルス感染の予防もしながらですが、屋外での遊び・運動ができるようになりました。近視予防に効果がある太陽光を浴びる時間が長くなったことも、良くなった要因と思われます。



☆タブレットを使うときは・・・

○画面と目を30cm以上離します。

○20分使ったら、20秒以上20feet（約6m）より遠くを見て、目を休ませましょう。

目
の
ま
は
ダ
メ

痛い！
目に何が入った！
ゴシゴシ...
ストップ！
目に何かが入ったとき、あわてて手でこすって
いませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

- 目をこすると、こんな危険が
- ❗ 目の表面が傷つく
 - ❗ 目の奥も傷つく
 - ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。



現在の視力検査と眼科検診の要受診者の受診率は、視力が60.5%、眼科が75%です。要受診の場合、思い掛けない病気が見つかることもありますので、早めに受診してください。すでに受診されている場合は、治療のお勧めに、その旨を記入して提出してくだされば結構です。

運動会の練習が始まっています。
安全のためにも足に合った靴を履かせましょう！

保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

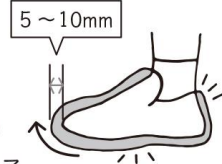


● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

<スクールカウンセラー来校日>

お気軽に御相談ください。

- 10月13日(木) 9:00~16:45
- 11月8日(火) 9:00~16:45
- 11月24日(木) 9:00~16:45
- 12月15日(木) 9:00~16:45
- 1月19日(木) 9:00~16:45
- 2月14日(火) 9:00~16:45
- 2月16日(木) 9:00~16:45

*1年生懇談会講師

御希望がありましたら、担任または保健室まで御連絡ください。

