

保健だより



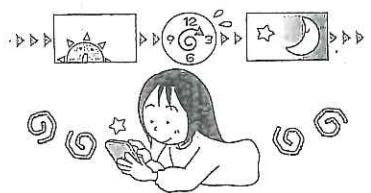
令和5年 10月25日
 横浜市立和泉小学校
 校長 中澤 道則

すごしやすい気候になりました。さわやかな風にホッと一息つける季節です。読書の秋、スポーツの秋、

芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか？。

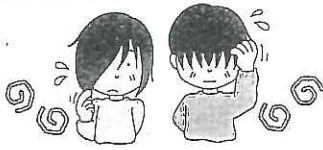
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

受診のすすめをもらった人の割合の変化

学年	H30年	R5年
1年	3.9%	12.5%
2年	14.3%	16.9%
3年	6.0%	18.9%
4年	20.0%	29.2%
5年	13.3%	30.1%
6年	25.4%	20.7%



受診のすすめをもらった人の割合の変化を表にしました。R5年は、全体的に割合が増え、とくに、4年生以下の視力低下がみられますね。視力低下は、気づかないうちに進んでしまうことがあります。黒板などがみえにくいと思ったら早めに受診しましょう。

プール熱の流行に注意しましょう。

都内や、茅ヶ崎市で、咽頭結膜熱（プール熱）の流行がみられるという報道がありました。プール熱は、発熱、頭痛、のどの痛み、結膜炎といった症状です。手洗い、うがいをし、タオルなど共有しないようして、予防しましょう。咽頭結膜熱は、出席停止となりますので、お知らせいただくようお願いいたします。

「疲れた」「かたるとい」は、こころとからだのSOS?

お子さんが、「疲れた」「だるい」とか言う言葉をよく使うときには、注意が必要かもしれません。こころの疲れがからだの疲れとして出てくることもあります。

「疲労感」の原因の1つは、慢性的な睡眠不足

睡眠不足は、自律神経のバランスを崩し、こころにもいろいろな問題を引き起こします。お子さんの睡眠時間を確保してあげましょう。

睡眠不足で起きる、いろいろなこころの問題

頭痛や腹痛などの不定愁訴



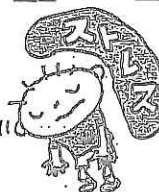
集中力の低下や、イライラ感



疲労感・意欲の低下



ストレスへの抵抗力の低下



ほめられると、うれしい!



こどもたちは、ほめられるのが大好き。おとなでもほめられて、悪い気がする人はいないでしょう。小さなことでも、いっぱいほめてあげてください。ほめられてうれしい気持ちが、次へのがんばりへとつながっていきます。

うわばきのサイズの確認をお願いします。



時々、うわばきのかかとをふんでいるお子さんに、「危ないよ」と声をかけることがあります。足の成長は思っているより、早いものです。お子さんの足に、あっているか確認をお願いします。

