

ほけんだより 10月

平成29年10月5日
昭島市立玉川小学校
保健室

朝晩は肌寒いと感じる日が多くなってきました。天気にも恵まれ、運動会も大成功に終わりました。毎年、運動会後は疲れが出て欠席や体調を崩す人が多くなります。学芸会や音楽会などの学校行事も続きます。美味しい秋の食べ物で栄養をつけ、運動もしてしっかりと睡眠・休養をとり、少しずつ体調を戻していきましょう。

10月10日は目の愛護デー！目を大切にしよう！



寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。



目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちよっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

私たちの目はいつも涙によって潤い、乾燥を防いでいます。そして、この涙を送り出しているのが、まばたきです。普段は1分間に約15～20回まばたきをしています。テレビやゲームなど画面をじっと見ている時は5回ほどに減ってしまいます。すると涙が作られず目が乾き、疲れやすくなってしまいます。テレビやゲームをする時はまばたきをするよう意識して、乾燥から目を守りましょう！

まばたき 大事だよ

家庭でテレビやゲームのルールを決めてみましょう！

子どもはゲームが大好きでついついやりすぎてしまうと思いますが、近いところで見続けると目が疲れ、頭痛や、気持ちが悪くなることもあります。ご家庭で時間決めて電源を切るなどルールを決め、その分の時間を外で元気に遊んだり家族で会話するなどの時間に変えることができるといいですね。

「保健室連絡票」をご確認ください

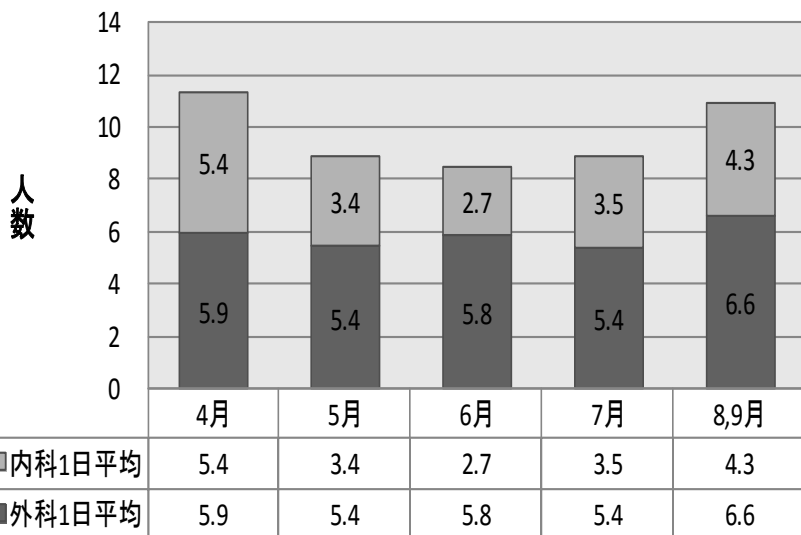
保健室から保護者の方への連絡票として、「保健室連絡票」というものを活用しています。主に、体調が悪く保健室のベッドで休養した場合や、ご家庭でよく様子を見て頂き、状態によっては受診して頂きたい怪我をした時などにお渡ししています。

確実に受診をおすすめする場合や、詳しくご説明したい場合などは、連絡票はお渡しせずにお電話をさせて頂くこともあります。

お子さんには保護者の方に必ず渡すよう伝えていますが、忘れていることもあるかもしれないので、お手紙もらってない？などと時々聞いて頂けると安心かと思います。

9月までの保健室来室状況

保健室来室者数(1日平均人数)



1番多かった怪我・・・

打ち傷

1番多かった病気・・・

腹痛

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
4月	20	40	29	23	19	20	151
5月	40	40	22	35	36	21	194
6月	41	38	17	44	23	29	192
7月	29	23	13	27	18	9	119
8,9月	54	47	23	45	48	34	251
計	184	188	104	174	144	113	907

来室者数が飛び抜けて多かったのは8、9月でした。運動会の練習で小さな怪我が増えたり疲れて体調を崩したりする人がとても多かったです。

1、2年生の来室が目立ちますが、学期が進むにつれ自分で対処ができるようになれるといいですね。