

ほけんだより 10月

令和6年度朝霞第七小学校保健室

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



運動会おつかれさまでした。小雨がぱらつく中、真剣に取り組むみなさんの姿は、とてもすばらしかったです。見ていて、胸が熱くなりました。

10月は月の初めと終わりとの気温が10度前後低くなり、朝晩の気温差もさらに大きくなります。毎朝、テレビなどで最高気温と最低気温を確認して、羽織れる上着等で調節していきましょう。

① 感染症速報～朝の健康観察のお願い

9月は、朝夕の寒暖差もあり体調を崩す児童が多く見られました。早退する子も多く、その多くが朝から体調不良（食欲がない・だるい・気持ち悪い）を感じていた子でした。感染予防のためにも、朝のお子様の様子をよく見ていただき「一日がんばれるかどうか」健康観察をお願いします。

9月の感染症	
新型コロナウイルス感染症	6
マイコプラズマ肺炎	5
伝染性紅斑	4
溶連菌感染症	1

② 色覚検査を実施します。



色の見え方について、今年度も1年生を対象に希望調査を行います。それ以外の学年で「お子さまの色の見え方について気になる」など色覚検査を希望される方は担任までお知らせください。保健室で検査します。



目と視力のはなし

七小の視力は・・・

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力B以下 (割合)	30人 27.7%	29人 28.4%	35人 32.7%	42人 38.8%	35人 36%	19人 15.3%
めがね使用	6人	7人	10人	26人	25人	46人

1学期の視力検査の結果、視力が1.0以下の児童が3割以下と昨年度よりも改善傾向にあるようです。一方で、学年が上がるにつれて、めがね使用者は増加しています。近視になっても、めがねやコンタクトレンズを使用すれば見えますが、近視は将来的に目の病気にかかりやすいことが研究でわかっています。

近視にならないように予防すること・近視がこれ以上進行しないよう予防することが大切です。
※近視：遠くが見えにくくなること

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに

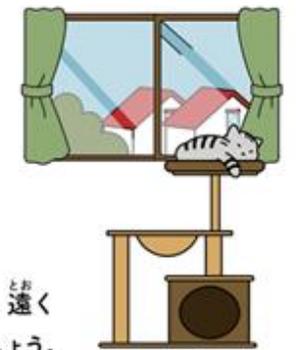
たったの20秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上

10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。