

# 元気いっぱい!

10月号

天久小学校保健室 令和元年10月発行



【インフルエンザ状況について 10/1 現在】

3年生：11人

4年生：1人

8月末から県内でインフルエンザが流行っています。「手洗い・うがい」「咳エチケット」を心がけ、予防にご協力ください。

なお、インフルエンザが治ったら、「インフルエンザ経過報告書（保護者記入）」を学校へ提出して下さい

今月の  
保健目標

目をたいせつにしよう

## 大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**A**くん

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**B**さん

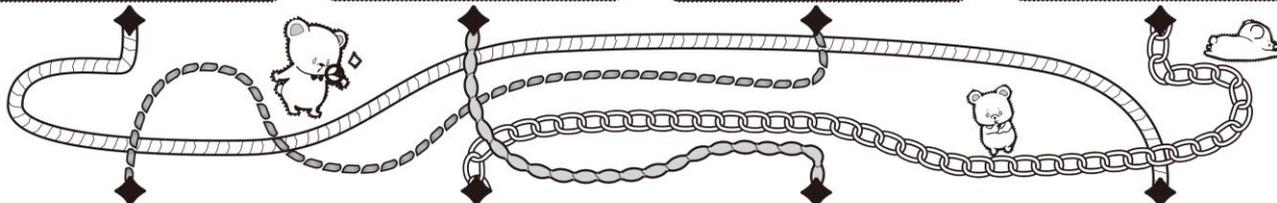
休憩せずに  
ゲームをしているよ

**C**さん

前髪が目  
かかっているよ

**D**くん

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

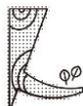
体も目も  
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう



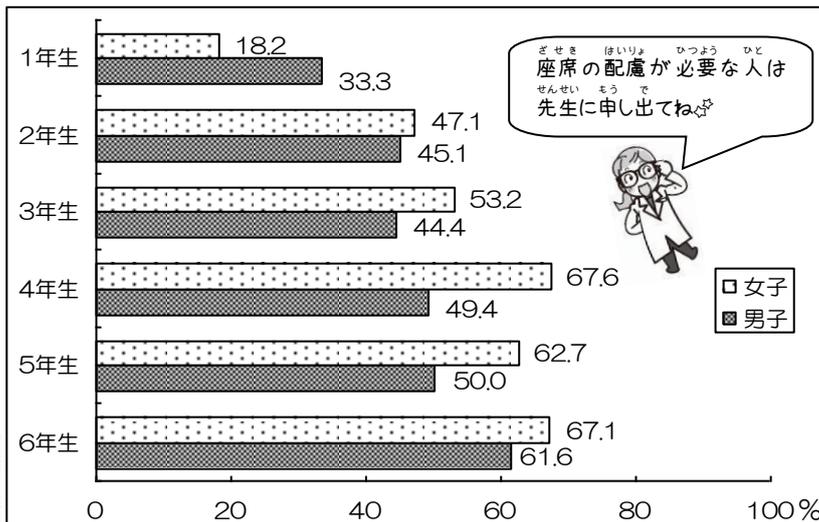
### みまん しりよく ようす 1.0未満の視力の様子

右のグラフは本年度の視力検査の結果、視力が1.0未満の人（治療勧告した人）の割合をあらわしています。

天久小は、全国・県と比べて、視力の悪い人が多いです。特に、3年生以上の女子は、半分以上の人が、1.0未満でした。

☆全国平均：男子30.6% 女子37.8%

☆沖縄県平均：男子32.5% 女子40.4%



# 保護者の皆様へ



## 【頭シラミのチェックについて】

水泳学習中にもおりましたが、今一度、お子様の頭髪チェックにご協力下さい。運動会シーズンは、頭をくっつける機会が増え、感染が広がりやすいです。蔓延を防ぐためにも早めの発見・駆虫にご協力下さい。

## 【熱中症予防について】

天久小では、昨年度より熱中症予防を強化しています。運動会練習が本格化し、朝食抜き(または少量)の児童の保健室来室が増えています。朝食の量が十分でないと、熱中症(ミネラルの不足)はもちろん、授業時の集中力低下にもつながります。朝ごはんを食べることの習慣化にご協力下さい。

## 【インフルエンザ等感染症の予防について】

依然として県内でインフルエンザが流行中です。天久小では一度終息へ向かいましたが、また流行しています。アデノウイルスによる感染症(喉の症状や結膜炎など)でお休みする児童もでてきました。秋休みや土日の過ごし方など、ご家庭でも体調管理のご協力をよろしくお願いします。

運動会練習が本格化しています！  
治療中のけがや病気があって不安な人は、保健室に相談してね☆



5つの健康チェックで  
運動会を成功させよう！

- ★ 「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけているかな？
- ★ 水分はしっかりとれている？
- ★ ぼうしをかぶっていますか？
- ★ 体調不良はありませんか？
- ★ 汗ふきタオルやハンカチはもっていますか？

「ぎゅうにゅう」のゆび

「さかな・にく」のゆび

「やさい・くだもの」のゆび

「ごはん」のゆび

「バター」のゆび

### 5本の指で バランスよく！ 特に「朝ごはん」に注目してみよう！

食物アレルギーや体調に配慮しながら、チャレンジしてみよう！  
朝ごはんのメニューを思い出して指をおりまげてね！グーの指になるかな？  
くわしくは、図書館にある「家族で食育！朝ごはん」をチェック☆

- ◇ 「ごはん」のゆびは、エネルギーのもとになる「炭水化物」
- ◇ 「野菜・くだもの」のゆびは、体の調子を整える「ビタミン」
- ◇ 「牛乳」のゆびは、骨や歯を強くするカルシウムなどの「ミネラル」
- ◇ 「魚・肉」のゆびは、血や筋肉を作る「タンパク質」
- ◇ 「バター」のゆびは、エネルギーのもとになる「脂肪」
- …たとえば、ごはん・パン・うどん・いも など
- …たとえば、キャベツ・にんじん・ぶどう・みかん など
- …たとえば、牛乳・小魚・わかめ・こんぶ・チーズ など
- …たとえば、肉・魚・たまご・とうふ など
- …たとえば、バター・サラダ油・オリーブオイル など



## 「脳髄液減少症」をご存じですか？



脳脊髄液減少症とは、スポーツなどで頭部を打った後で、頭の中にある脳髄液が漏れ出し、「(立ったときにひどくなる)起立性頭痛、頸部痛、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害」などの症状が出る病気です。

認知度が低いため、「さぼり」や「なまけ」と間違われ、正しい治療が行われず、放置される例が報告されています。早期発見・治療のためにも、スポーツをする人は、いつもこの病気の事を心に留めておいてください。もしかして…と思うことがあれば、かかりつけ医に相談し専門の病院で検査をすることをおすすめします。