

元気いっぱい!

10月号

天久小学校保健室 平成30年10月発行

【インフルエンザに注意!】

9月末から近隣校でインフルエンザが流行ってきています。天久小では、まだ流行していませんが、2年生に1人います。「手洗い・うがい」「咳エチケット」を心がけ、予防にご協力下さい。

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



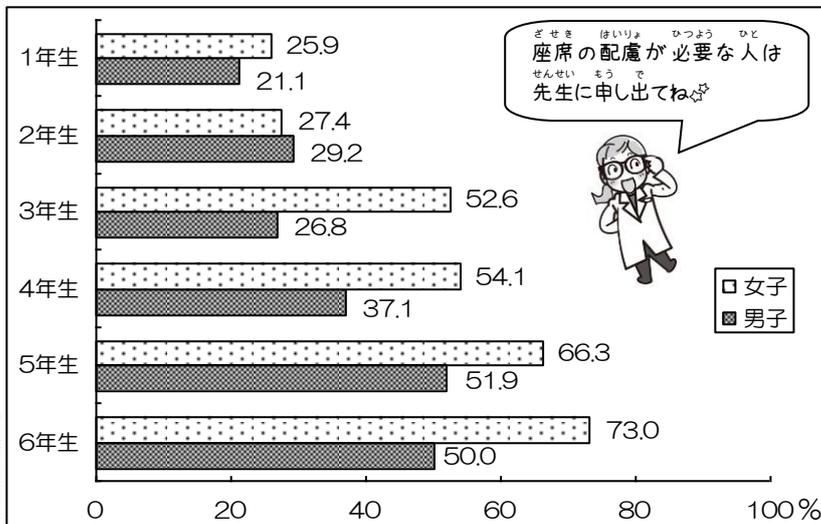
1.0未満の視力の様子

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28.9% 女子36.2%

☆沖縄県平均：男子34.8% 女子42.3%



座席の配慮が必要な人は先生に申し出てね



□ 女子
■ 男子



ついついしてしまいがちな「悪い習慣」はないかな?
ドキッとした人は、生活を見なおして、目を大切にしましょう♡

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、テレビ画面は視線より下が◎。

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。軽いちゃうよー

▶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

ちょっと! 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

レンズの中心がずれてる気がするよ

よく見えないなあ

▶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。



たくさん、たべよう♡

すしがまんが「目」って大切!

みんな大好き♡テレビゲーム☆
☆すろお☆とは言いませんが、4つの約束事

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく

保護者の皆様へ

天久小では、6月からずっと熱中症予防を呼びかけてきました。

重症化するケースや救急搬送を要したケースは今のところありません。これは、天久っ子ひとりひとりの意識の高さはもちろん、保護者の皆様のご協力によるものと思っています。本当に感謝しています。ありがとうございました。

運動会まであと少しです。今月からは、熱中症はもちろん、疲労の蓄積による体調不良やインフルエンザ予防、ケガの防止についても、より一層気を配っていきます。

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致します。

養護教諭 砂川



うんどうかいれんしゅうほんかくか
運動会練習が本格化しています!
 ちりょうちゅうけがやびょうきがあつてふあん
 治療中のけがや病気があって不安な
 ひとほけんしつそうだん
 人は、保健室に相談してね☆

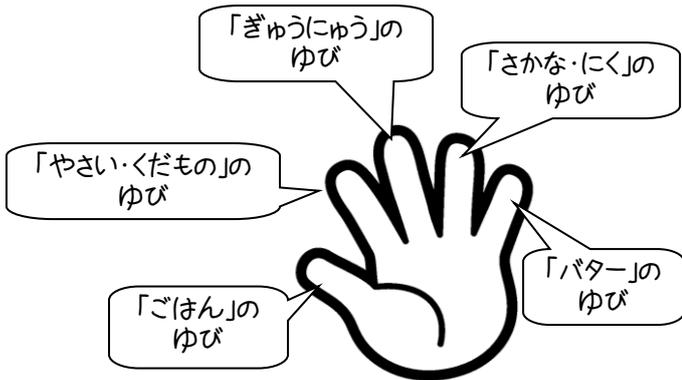


あたま
頭がくつづく**機会**が増え
 ています。すいえい
 水泳シーズンは終わりましたが、1年を
 おお
 通して「シラミのチェック」
 おねが
 をお願いします!

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? ★ **体調不良**はありませんか?
- ★ **ぼうし**をかぶっていますか? ★ **汗ふきタオル**や**ハンカチ**はもっていますか?



5本の指で バランスよく!

しょくもつ
食物アレルギーや**体調**に
 ばいりょ
 配慮しながら、チャレンジし
 てみよう!



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

かつほけんしつまえけいじほん
 9月の保健室前掲示板に「5つそろえてグーの指」と題して、朝ご
 はんの内容に関する掲示をしました。4年1組R さんからリクエストが
 あったので、保健だよりにものせます!
 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」をよんでね☆

スポーツをする人! 必読!! 「脳髄液減少症」をご存じですか?



【おうちの人といっしょに読んでね!】

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。

問題点

比較的新しい病気のため、世間での認知度が低い。時間が経ってから症状がでる人もおり、診断が難しかった。学校では、急げと間違えられたり、不登校につながったりすることもあった。水分を補給する治療の他に、ブラッドパッチ療法という脳髄液の代わりに自分の血液を注入する治療が行われるが、先進医療のため高額だった。

現在...

徐々に認知され、診断できる病院も増えている。早期発見・治療で回復が早くなった。ブラッドパッチ療法も平成28年度診療報酬改定において、保険適用となった。(ただし、治療の出来る病院は、まだまだ少ない!)

参考:「平成30年度地区別養護教諭研修会資料」

**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下さい。
 もしかして...と思うことがあれば、かかりつけ医に相談することをおすすめします!**