



ほけんだより 9月

令和4年9月16日
京都市下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

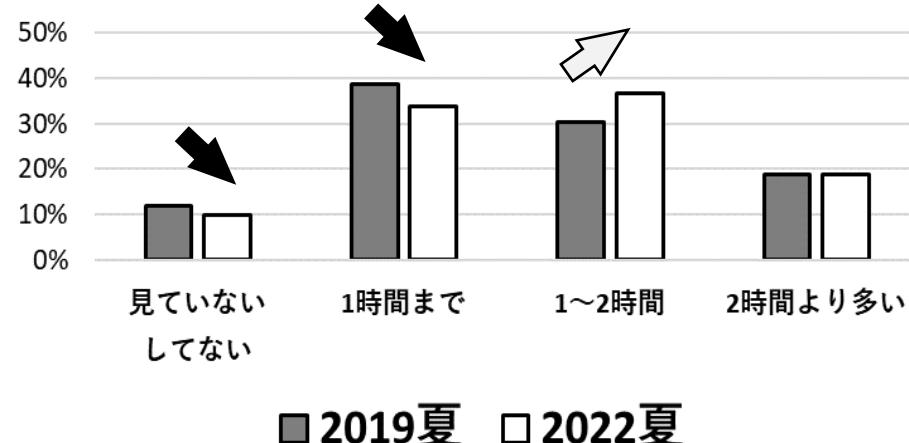
朝・夕は涼しく、季節の移り変わりを感じるようになりました。

新型コロナウイルス感染症に関わっての学級閉鎖の目安が変更になりましたが、感染拡大を防ぐことに変わりはありません。本人はもちろんですが、同居の兄弟家族が体調不良の場合の登校については、慎重なご判断をお願いいたします。

生活様式の変化と視力低下について

お忙しい中、生活チェックの実施にご協力いただきましてありがとうございました。
新型コロナウイルス感染症の流行前である、2019年の生活チェックとテレビやゲームでの遊び時間の項目について比較してみました。

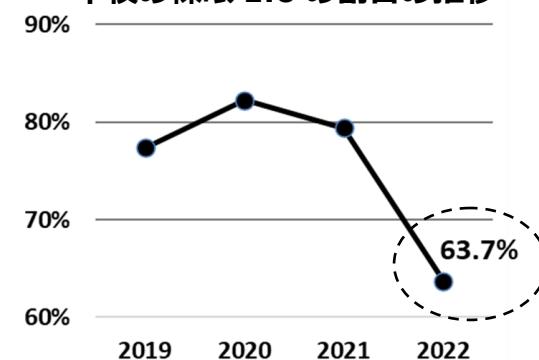
テレビやゲームでの遊び時間



グラフの通り、「2時間よりも多い」は横ばいであります。生活様式の変化にかかわらず、スクリーンタイムが2時間以上の児童は約20%程度いるようです。

一方、「見ていない・していない」「1時間まで」は減少し、「1~2時間」が増加しており、この3年間で、スクリーンタイムの増加がみられるといえます。

本校の裸眼1.0の割合の推移

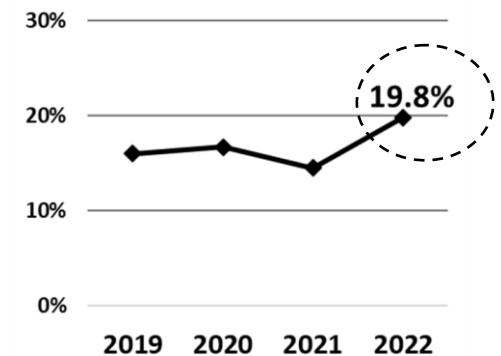


2021年全国の裸眼1.0の割合
57.6%

裸眼1.0の割合は、全国平均よりも高い割合を維持しているものの、今年の春の視力検査の結果では、本校の裸眼視力1.0の割合が低下していることがわかります。

同じく、視力矯正の割合は増加しています。

本校の視力矯正の割合の推移



子どもの視力は、日によって多少変わったり、目を細めて見ることで0.1~0.2ほどあがったりするようです。

また、近視は日本をはじめとするアジア人に多いことが以前から知られています。また、近視の発症には、遺伝的要因と環境要因の両方が関与すると考えられています。両親とも近視でない子どもに比べて、片親が近視の場合は2倍、両親が近視の場合には約5倍の確率で子どもも近視になりやすいと言われています。



[日本弱視斜視学会HP参考]

このように、視力低下の原因がスクリーンタイムの増加だけではありませんが、原因の一つとして捉え、学校でもタブレット学習時の姿勢や、目を休める時間や体を動かして遊ぶ時間の確保など、改めて大事に捉えていきたいと思います。

視力検査を10月に予定していますが、視力は保健室でいつでも測定できますので、いつでもお知らせください。



すこやか

9月の保健目標

きそくただ

せいかつ

規則正しい生活をしよう

令和4年9月16日
ほけんの日
4・5・6年



昨日は何時におねましたか？生活チェックを見ていると、おどろくほど遅い時間にねている人がいます。朝の健康観察を見ていると大きなあくびをしている人もいます。

習い事やおうちの人の仕事など、どうしても10時にねることができない場合もあるかと思いますが、少しでも早くねる工夫はできます。



【早ねの工夫！】
みんなの生活チェックより

- ・早めに宿題をすませる。
- ・夕飯の前にお風呂に入る。
- ・電気を早めに消す。
- ・見たい番組は録画する。
- ・ゲームや動画を見る時間を決める。



きゅうきゅうたい ぼくもわたしも救急隊♪

自分でできる手当て3たくクイズ

☆カッターで指を切つてしましました。



- ①水で洗う。
- ②ハンカチで強くおさえる。
- ③指をふって血を流す。

☆ろう下を走っていてかべにぶつかり、たんこぶができてしまいました。



- ①温める。
- ②冷やす。
- ③よくもむ。

☆暑くて自然に鼻血が出てきてしましました。



- ①鼻をかむ。
- ②水で洗う。
- ③鼻をつまむ。

切りきずを水で洗ったり、ふったりすると、どんどん血が出てきて止まりません。

ハンカチで強くきずをおさえて、心ぞうよりも高くすると早く止まります。



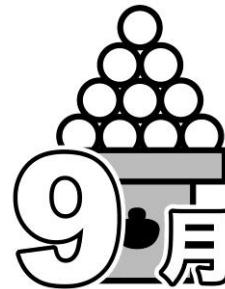
温めたり、もんだりすると、もっとはれていなくなってしまいます。
冷して安静にしなければならないので必ず大人の人に言いましょう。



鼻血は鼻の中の小さな血管が切れて出るものです。
小鼻をギュッとつかんで鼻血を止めます。のどに血が流れてくると気持ちが悪いので下をむきましょう。



③ ② ②



すこやか

令和4年9月16日
ほけんの日
1・2・3年

9月のほけんもくひょう
ただ
きそく正しい生活をしよう

きのうは何時になましたか？

生活チェックを見ていると、とてもおそい時間にねている人がいます。また、あくびをしている人もよくみかけます。
毎日、早ねは、むずかしいかもしれません、少しでも早くねる工夫はできます。



【早ねの工夫！】
みんなの生活チェックより

- 早くしゅくだいをする。
- 夕食までにしゅくだいをする。
- ゲームやテレビの時間を決める。
- 早く部屋の電気を消す。
- 早く歯みがきをする。



ほくもわたしもきゅうきゅうたい♪
自分でできる手当て3たくクイズ



☆はさみで指を切つ
てしましました。

- 水であらう。
- ハンカチで強くおさえる。
- 指をふって血を流す。



☆ろう下を走ってい
てかべにぶつかり、
たんこぶができ
しまいました。

- 温める。
- 冷やす。
- よくもむ。



☆暑くて自然に鼻血
が出てきてしま
ました。

- 鼻をかむ。
- 水で洗う。
- 鼻をつまむ。

切りきずを水で
あら洗ったり、ふったりす
ると、どんどん血が出
てきて止まりません。
ハンカチで強くお
さえます。



あたた温めたり、もんだ
りすると、もっとはれ
ていたくなってしま
います。
冷して休まなければ
ならないので必ず
大人の人に言いまし
ょう。



鼻血は鼻の中の血
の通り道が切れて出
ます。
小鼻(ふくらんでい
る所)をギュッとつ
まんで鼻血を止めま
す。



(3) (2) (2)