

# げんきかな

令和3年(2021年)10月1日  
 長浜養護学校 保健室 NO.7



2学期が始まって1か月ですね。最近お昼休みの校内を見て回っていると、タブレットを利用して過ごしている子どもたちが多いように感じます。感染予防のために、学校でも教室外の施設は割り当てが決まっているためなかなか自由に遊ぶことができません。家庭でもこうした機器の利用は増えているのではないかと思います。そこで今学期に、希望者と、必要と思われる子どもたちには再度視力検査を実施します。「今現在の視力が気になる！」と思われる方は、連絡帳にて希望の旨をお知らせください。実施次第、結果はお伝えします。

## 10月の保健行事

- 1日(金) 身体測定 (高等部女子)
- 4日(月) 身体測定 (中学部)
- 5日(火) 身体測定 (小学部)
- 6日(水) 身体測定 (小学部)
- 21日(木) 保健相談

## 保護者の方へお願い

健康観察生活表(ピンクの紙)について、9月分よりご家族の体調不良の有無の記入をお願いしています。ただ10月からは地域感染レベル1となるため、同居家族に風邪症状がみられる場合であっても、出席は可能となります。(9/25~30は地域感染レベル2でした)



## 10月15日は世界手洗いの日です。

### 世界手洗いの日 10月15日



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められたそうです。

昨年、みなさん手洗いをこまめにする習慣ができましたね。ただ手をくまなく洗うことはとっても難しいです。保健室前の掲示板に、しっかり洗えるようになるために、6つの手洗いポーズを掲示しました。このポーズの元になっている歌は「あわあわ手洗いの歌」です。歌に合わせて手洗いができるので、おすすめです。他にもジャニーズが歌っている「Wash Your Hands」など、ネットで探してみると様々な手洗い歌があります。気に入った歌を聴いて覚えるのもいいですね。



## 手洗いだけじゃない! 体もきれいに洗えていますか?

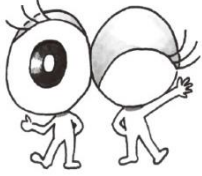
手洗い同様、体もしっかり洗うことは難しいですね。特によく洗ってほしい部分を改めてお伝えします。

首・脇・足の指の間・おへそ・おしり・股の間

この5カ所はしわになっていたり、奥まったところにあるので、洗いにくい場所です。汚れもたまりやすいので、意識して洗いましょう。



目が判定するよ



# やさしい？ やさしくない？



オシヤレ  
ごめん

**やさしくない!**



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



目と本の距離はこれくらい開けて…

**やさしい!**

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



これくらいでいいかな？

**やさしい!**

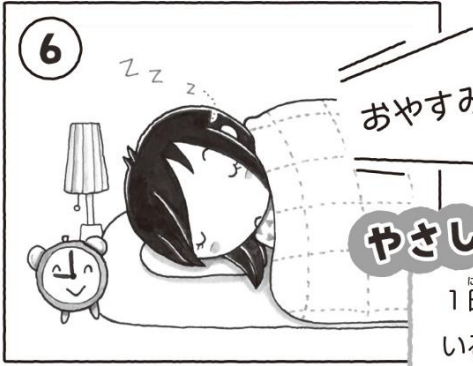
暗いところで本を見ようとする  
と、すぐ疲れるんだ…心地いいなと  
感じるくらいの明るさが目安だよ。



好きなものだけ…

**やさしくない!**

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



おやすみなさい

**やさしい!**

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



まだまだ！

**やさしくない!**

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えました。おうち時間が増えて、よくなったこともあると思います。でもスマホやゲームの時間が大きく増えた人は、少し心配です。

全国の小学生の健康診断の結果をみると、この30年で、視力1.0未満の人は、約21%から約37.5%に増えています。昔はむし歯のある人のほうが断然多かったのに、今では視力1.0未満の人のほうが多いのです。

視力1.0未満の人みんなが近視というわけではありませんが、視力低下の原因はやっぱり近視が多く、どんどん増えています。

タブレットなどの画面を見るときは30cm以上離すことや、遠くを眺める時間を作るなど、目を思いやる時間を大切にしましょう。