

ほけんだより

令和元年 10月4日
五箇小学校 保健室
No.8

9月下旬に、近隣の地域でインフルエンザの発生がみられましたが、五箇地区や白河市内での流行には至らず、ほっとしています。感染症が流行しやすいのは、乾燥してくるこれから先の季節です。基本的な予防対策（手洗い・うがい）について、ご家庭でも確認をお願いします。

また、インフルエンザ予防接種の予約が始まる時期です。予防接種をしてから、体の中に抗体ができるまでには4週間ほどかかります。子どもの場合は2回接種が望ましいとされていますので、流行シーズンに入る前に接種することをお勧めします。



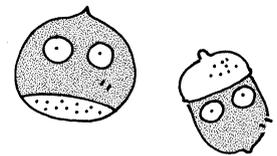
この「世界手洗いの日」にちなみ、保健委員会ではある実験を行いました！
全校生への発表に向けて練習中です。



五箇小学校の健康課題の一つが「視力低下（近視の増加傾向）」です。

視力低下の他にも、今、子どもたちの『目』に関して「眼精疲労」「ドライアイ」「スマホ老眼」「かくれ斜視」などが危惧されています。いずれも、長時間画面を見ていることが原因で、症状を引き起こします。日常生活に支障がなくても、積み重なれば目にはかなりの負担がかかります。例えば・・・

- ◆画面をじっと見続けることでまばたきの回数が減り、目が乾燥する
- ◆画面から顔を上げたときにピントが合わなくなる
- ◆近い距離で画面を見ている時間が多く、目が疲れることが多い



などです。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、お子さんの様子を見てこまめに声をかけるなど、意識して目の負担を少なくしていけるといいですね。

～むし歯治療状況～

むし歯の治療がまだの人は・・・

あと、**21名**です！**歯科検診から4ヵ月**がたち、むし歯が進行してしまいきますので、**受診はお早めに！**

スクールカウンセラー 田村先生の来校日

10月・・・11(金)

11月・・・1(金)

12月・・・6(金)、20(金)

時間は

9:40～11:20です。

保護者の方で希望がある場合は、当日よりも前に、学校へお知らせください。