



令和4年10月 中丸小学校 保健室

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。

疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節はかぜ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がおすすめですよ。



できていますか？ よい姿勢は「グー・ペタ・ピン」！

みなさんはいつでも正しい姿勢でいることができますか？

授業中の教室をのぞいてみると、せなかグニャ〜と曲がっていたり、背もたれに寄りかかって足をブラブラさせていたりして、わるい姿勢をしている姿が目につきます。わるい姿勢がずっと、直すのが大変なだけでなく、体にさまざまな影響が出てきます。「グー・ペタ・ピン」をおぼえて、いつもよい姿勢でいられるようにしましょう。



こんなわるい姿勢をいませんか？



ほおづえ



せなかが丸い



足組み



せなかグニャ〜



そっくり返り

わるい姿勢がつづく...

- わるい姿勢のクセがついて、背骨もゆがんで曲がってしまいます。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。
- 内臓を圧迫する（押さえつける）ので、胃や腸のはたらきが悪くなります。
- ノートや本と顔を近づけすぎると、視力が下がる原因となります。
- ほおづえをついていると、あごがゆがんだり歯並びが悪くなったりします。

わるい姿勢は疲れやすいので、授業に集中できなくなるよ





10月の保健行事

10/11 (火) 13:30～ 持久走大会前健康診断 ※全学年

(調査票の調査項目で「はい」に○がついた人、
心配事がある人、1学期の内科検診や9月の
修学旅行前健診を受けていない人)

10/19 (水) 就学時健康診断 ※B3日課

持久走大会前健康診断について

健康診断結果については、学校医より参加程度の指導がある児童のみ、配付いたします。参加指導がなく、普通に参加できる場合には結果はお返しいたしませんので、ご承知おきください。



色の見え方の違いについて

色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって19年が経ちます。

近年、色覚に関して、就職や進学が関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

先天的な色覚に特性がみられる割合は、男子の約5% (20人に1人) の割合に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違えや色使いなどについて、ご不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等がありましたら、学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。



保健室からのお願い



いつも感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

- ・毎朝の検温と健康観察を引き続き、お願いいたします。
風邪症状がみられる場合には、自宅での休養をお願いいたします。
- ・マスクを無くしてしまい、マスクをもらいに来る子が増えています。
予備のマスクの準備についても、今一度ご確認をお願いいたします。

新型コロナウイルス陽性者及び濃厚接触者の療養・待機期間について

9月から変更になっております。

- ・陽性者 (有症状者の場合)
**発症日から7日間経過し、
かつ、症状軽快 (解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向) 後24時間経過した場合**
- ・陽性者 (無症状者の場合)
検体採取日から7日間経過した場合

- ※ **有症状者の場合10日間経過、無症状者の場合7日間経過**するまでは、**感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底**をお願いします。
また、**濃厚接触者におきましても、7日間が経過**するまでは、上記同様の**自主的な感染予防対策の徹底**をお願いいたします。