

ほけんだより

平成 28 年 10 月 4 日
日野市立仲田小学校 保健室



10 月 October



歯科の受診はお済みですか？

歯科受診結果の集計をしています。歯科受診はされましたか？ 受診後、「歯科受診済み結果票」の学校への提出はお済みでしょうか？

昨年度の受診率は90%を超えていましたが、今年度の「歯科受診済み結果票」提出率が伸びていません。今一度、歯科受診についてご確認ください。

なお、10月中旬に、歯科受診状況を調べさせていただきます。その結果、受診されていない方には、「歯科受診再勧告用紙」をお配りいたします。再勧告を受けた方は必ず、受診してください。



感染症予防対策を 10月15日は世界手洗いの日



9月に東京都内でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。10月に入ると、更に気温が下がり、空気が乾燥してインフルエンザが拡散しやすくなってきます。注意していきましょう。

保健委員会では、ハンカチの携帯率を調べていますが、どのクラスでもハンカチを持っていない児童が約30%います。感染症予防には、手洗い後に手を拭くハンカチはとても重要です。毎日、清潔なハンカチを持たせてください。感染症予防対策へのご協力をお願いします。



色覚検査を実施します

4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施します。10月6・7・11・12日の中休み・昼休みを利用して実施していきます。



がん予防教室

学校公開の10月28日(金)の6時間目 ランチルームにて日野市立病院の菊永医師による「がん予防教室」を開催します。写真等を見ながら、がんの予防について詳しく学ぶことができます。保護者の皆様も、6年生と一緒に学ぶことができます。ぜひご参加ください。

目をこする



ついつい、目に違和感があると目をこすってしまいます。目をこすると目が腫れたり、角膜や結膜が傷ついてしまったりすることがあります。また、汚い手で目をこすると、手についているウイルスや細菌などが原因で、目の炎症を起こすこともあります。



目に違和感があるときは、

①そっとまばたきをする：まばたきをすることで涙と一緒に流す。

②水の中でまばたきをする：水を張った洗面器などの中でまばたきをして目を洗って流す。

等の対応をして、こすらないように注意しましょう。



酷使している眼

毎日の生活の中で、「眼」を使いすぎているなあと感じることはありませんか？目の疲れは、体全体の疲れとして感じる人が多いそうです。様々なOA機器の中で暮らしているため、知らず知らずのうちに「酷使」している場合があります。

視力が悪くなるだけでなく、視野が狭くなる、充血する等の症状が出てきます。どのOA機器も時間を決めること、目を休める「間」をもつことなどで、ついつい酷使している眼を大切にする生活を考えてみましょう。



リオデジャネイロパラリンピックより



陸上競技の視覚障害は、3つのクラスに分かれています。

T11：B1（全盲）：視力は、光覚までで、どの距離や方向でも認知はできないもの

T12：B2（重度弱視）：手の形を認知できるものから、視力0.03までまたは視野が5度以下のもの

T13：B3（弱視）：視力は、0.03以上0.1までのものと、視野が5度以上で20度以下のもの

※視野の範囲・・・正常な人の目で、白い明るい視標を見れば、上が60度、下が70度、外側が100度見えます。

パラリンピック視覚障害T13クラスの陸上1500mのレースで、アルジェリアのアブデラティフ・バカ選手が3分48秒29で優勝しました。この記録は、オリンピックの記録よりも速く、世界記録となりました。ぼんやりかすかに光が見えるくらいの中で競技をしているこのT13クラスの選手たちは、4位までがオリンピックの優勝タイムより速かったそうです。

2020年の東京オリンピックも楽しみです。

日野市学校保健会より
講演会開催のお知らせ

『子どもを伸ばす睡眠の秘密』

東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山 潤先生

12月8日（木）午後1時30分開場・2時開演 ひの煉瓦ホール・小ホール 入場無料