2022年10月3日発行

養護　下井田

公郷小学校のみなさんへ

ほけんだより10月

ブーン♪チクッ刺されると、かゆい、かゆい蚊は真夏の猛暑日(気温30℃以上)には木の葉裏に隠れていますが、朝晩の風が爽やかになった今、気温25℃前後で活発に飛び回ります。少し寒くなった15℃くらいまで血を吸うことができるそうです。蚊の寿命は 30～40日で、その間に水たまりや側溝などで 3～4回卵を産みます。1回の産卵で100～300個産むそうです。

校庭で授業を受けたり、遊んだりして、校舎にもどってきた子ども達が、何か所も蚊に刺されている理由がわかります。

"とびひ" にならないように、こんなことにきをつけよう！

①虫よけをする(長袖長ズボンを着る。虫よけリングやスプレーなどをつける。)
②蚊に刺されたら、すぐに流水で洗う。腫れがひどい時には冷やす。
③かゆみ止めを塗る。
④皮膚をかきこわさないように爪を短く切っておく。

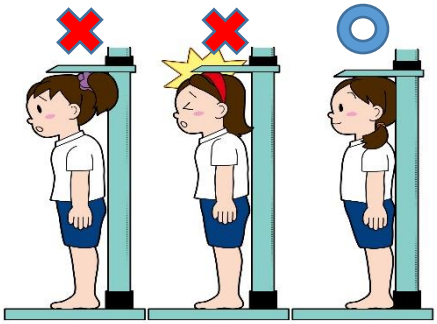
秋の発育測定…髪型に注意！

もちもの・・・たいそう服、健康手帳

頭の上や後ろで結う髪型やヘアバンドなどはしない。うまく計測できない場合は外させていただきますので、ご了承ください。

１０月１１日（火）	１年生
１２日（水）	たんぽぽ組の１～５年生
１３日（木）	２年生
１４日（金）	３年生
１７日（月）	６年生・６年生のたんぽぽ組
１８日（火）	５年生
１９日（水）	４年生

クラスのみんなと計れなかった人は、昼休みに保健室へ。



withコロナ対策

学校は集団生活なので、密は避けられません。換気とマスク、体調不良者を早めに見つけることで、集団感染予防に励んでおります。暑い日にはエアコンを点け、窓を開けて、扇風機を回し、教室内の空気の流れをつくります。マスクを忘れたお子さんにはマスクを渡しています。

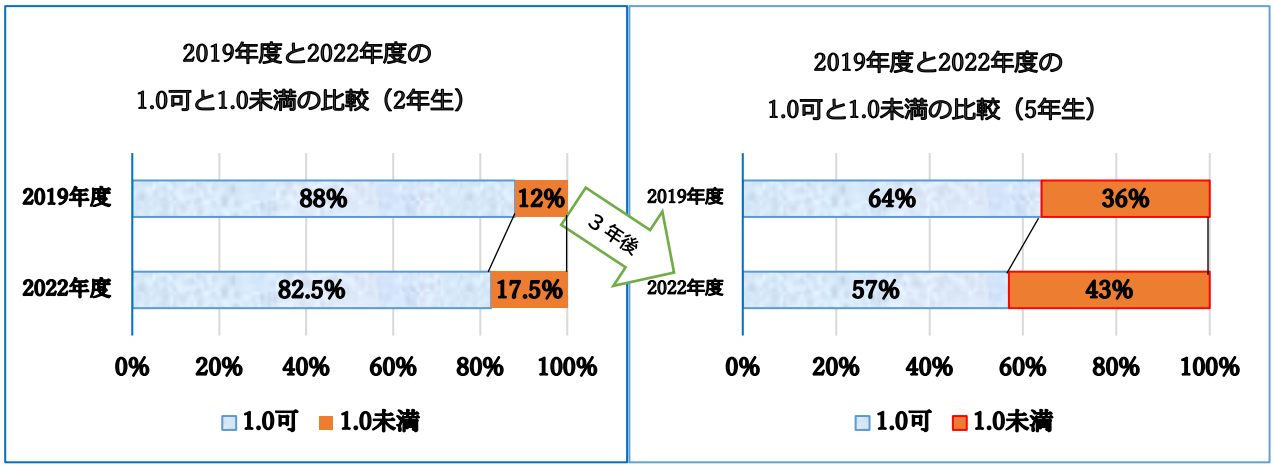
10月は、キャンプ・修学旅行・運動会があります。風邪を予防して、健康な体で行事に参加しできるように、お家では毎朝、検温と健康観察をお願いします。また、体調が悪くなっている時には、お家で様子を見ていただくようにお願い致します。

学校としての「コロナの療養期間」は、発症日を 0日目として、7日目までです。8日目から症状が軽快していれば登校可能です。濃厚接触者の場合は、陽性者との最終接触日または感染対策実施日を 0日目として、5日目までです。6日目から登校できます。引き続き、学校へ報告をお願いします。

10 月 10 日は「目の愛護デー」

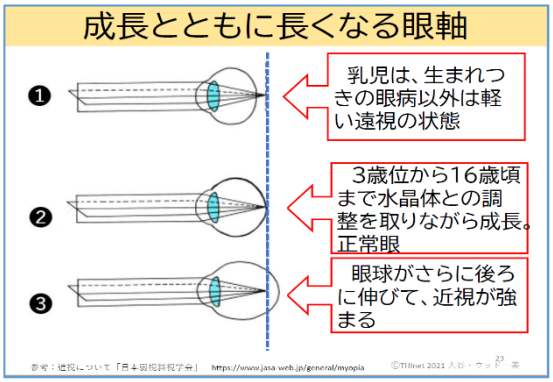
私の夏休みの自由研究を紹介します。2020年から続くコロナ禍で、子ども達は家での生活を強いられ、PC・TV・ゲーム・You tube などの画面を見ている機会が多くなり、近見作業の積み重ねで視力低下が進んだと言われていました。

そこで、公郷小の子ども達も本当に視力が下がったのかどうか、現在の2年生と5年生、そして、3年前(2019年度)の2年生と5年生の視力検査結果を集計したグラフが以下のとおりです。



今年度1.0 が見えなかった児童は、3年前に比べると 2 年生では 5.5%増え、5 年生では7%増えています。2019年度の 2 年生は、ちょうど今の 5 年生で、3年間で 1.0 が見えなくなった児童は 31%も増えました。子ども達の視力が明らかに低下していました。

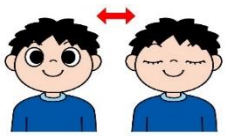
このままのペースで、PC・TV・ゲーム・You tube などの画面を長時間(2時間以上)見続けていると、近視が進み、眼軸が伸びていくそうです。すると、中年以降、緑内障や黄斑変性(真ん中が歪んで見える)などの病気になりやすく、それらは失明の恐れがある病気なので、今から予防が必要です。



予防するには

①画面と目は30センチ以上離そう。

②画面を 30分見たら、20 秒 以上遠くを見て、眼を休めよう。時々、まばたきをすることも大事です。



③外で一日2時間以上活動して、近視の進みを抑えよう。