



R6. 11. 11

保健室

11月保健目標
かぜをよぼうしよう

お子様とご覧ください。

先月から、1日の寒暖差が激しく、体調を崩す人が出てきています。本校でも、手足口病の児童が数名いました。これから、インフルエンザも流行する季節となります。まずは、ウイルスに負けない体を作るためにも、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて生活するように、ご家庭でも声かけをお願いします。また、上着などを活用して、上手に体温調節をするようにしてください。

《11月保健行事について》

体重測定と併せて、「姿勢」についての保健指導をしました！！

11月上旬に、体重測定と「姿勢」についての保健指導をしました。

授業を見て回っていると、児童の「姿勢」が気になります。

特に、字を書く時に机と目の距離が近いことや話を聞くときの姿勢が気になっています。

姿勢がねじれていると、頭痛などの身体症状だけでなく、発育にも影響するといわれています。また、視力低下や眼の疾病(ドライアイ・内斜視など)を引き起こすともいわれています。学校でも指導しますが、ご家庭でも声かけをお願いします。

スマホやゲームを長く利用し続けると・・・目が内側に寄る！？

スマホ内斜視とは、急に片眼が寄り目になり戻らなくなってしまう目の病気。

近年は、パソコンやタブレット、スマートフォン（スマホ）に至ってはほぼ1人1台を持つ時代となり、小学生でも使用する事が日常化しています。そのため、画面を見るために寄り目をしている時間が非常に長く、元に戻らなくなってしまうようです。

Q スマホ内斜視になってしまったら・・・？

A. 内斜視を自分の力で何とかするのはなかなか難しい。

- ① よく栄養と睡眠をとり、スマホなど近距離でものを見る事をやめる。（時間を大幅に短縮する。）
- ② 複視が恒常化している場合、斜視の程度が軽度～中程度の場合は斜視用のメガネを掛ければ矯正ができます。うまく併用して、日常生活を送ります。
- ③ メガネでも矯正ができず、複視が残ってしまう場合には最終的には手術を行います。

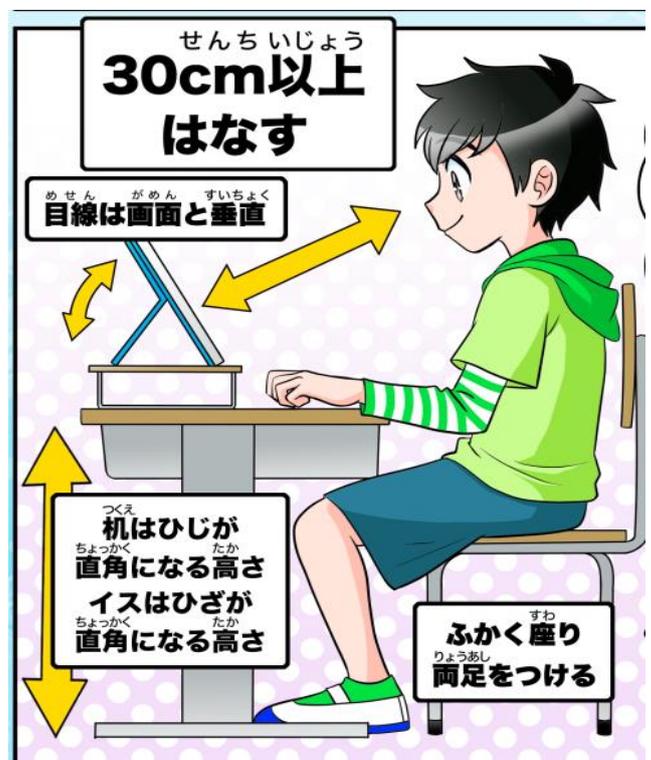
Q スマホ内斜視にならないためには？

A. 20～30分程度に1回、窓の外など「遠く」を見る事です。こまめに休憩をとるようにしましょう。





スーと深くいすに座り
おなかと背中にゲー1つ
両足の裏を床にピタっと着けて
背筋をピンと伸ばす



日本眼科医会資料参照

スクールカウンセラーに「アンガーマネジメント」の授業を実施していただきました！！

11月5日（火）の5校時、5・6年生対象にスクールカウンセラーの若松先生に「アンガーマネジメント」の授業をしていただきました。

人との信頼関係に影響（トラブル・ケンカ）が大きい「怒り」について考えた後、3つのデザートのうち班で1つ選ぶグループディスカッションをしました。ディスカッション後に、ワークシートを使って、イライラした出来事と自分の気持ちについての振り返りをしました。

イライラした時の対処法も練習しました。生活で活かせるといいですね。



秋の健康診断結果について

10月10日（木）に歯科検診、10月22日（火）に内科検診を実施しました。

病院受診をお勧めする方のみ、結果を配付します。配付された場合には、早めに病院へ受診していただきますようお願いいたします。

歯科検診については、むし歯のある児童や歯肉に炎症が起きている児童に、個別に歯みがき指導をしています。個別指導では、自分の口・歯の状態を知り、今後気をつけることについて考える時間を設定しています。お子様がお知らせの用紙を持って帰ってきた場合には、ご家庭でも一緒に話をされてみてください。