

ほけんだより 10月

2017. 10. 17
美川小学校保健室
おうちの人といっしょに
よみましょう。

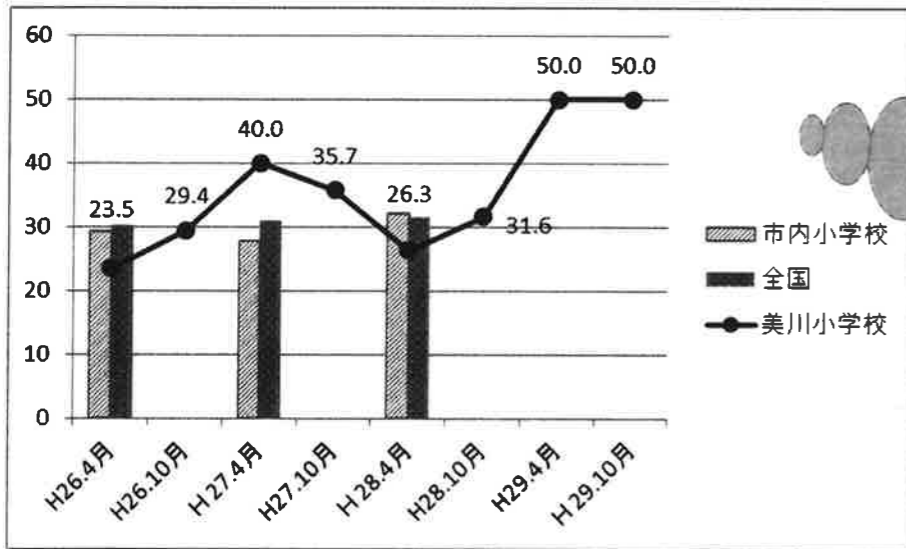


日中と日没後、昨日と今日とで10度近くも気温に差があるという日もあり、体調を崩しやすいですね。美川小の子ども達も、のどの痛み、鼻水などかぜの症状を訴える子が見受けられます。黄砂やPM2.5の飛散、秋の花粉症も…戦う相手が多いですが、規則正しい生活とマスクの着用などの予防で、元気にすごしましょう。

美川っ子の視力は…?



■視力がA (1.0) 未満の人の割合



特に気になったのが、低学年の視力の低下です。日ごろの生活を見直すチャンスですね。目のたいそうもオススメです。保健室前にあるからやってみてね。

※ 眼科での再視力検査で、1.0以上視力が得られた人は、1.0未満の児童数に含んでいません。
※ 裸眼視力（眼鏡をかけていない視力）について集計しています。

先日行われた視力検査の結果です。裸眼視力 1.0 未満の者 (B,C,Dの人) の割合が、美川っ子は 50.0% でした。2人に1人の割合です。人数が少なくなり、1人あたりの占める割合が大きくなっていることもありますが、全体的に視力の下がっている人が増えていることが分かります。

視力の状態によっては、点眼での治療で回復が見込まれることもあります。そのままにしておくより、1回眼科で診てもらったら安心できるかもしれませんね。

視力検査の結果は、A (1.0) 未満だった人へのみ、本日配布いたします。

一生付き合っていく目。今のうちから大切にしたいですね。



目の愛護デー 目にやさしい生活を



1日6分間の読書で ストレスフリーに過ごせる!?

イギリスの大学の研究チームが調査した結果、読書は、時間にしてわずか6分間で60%以上のストレス解消効果を得られるということでした。

読書をする → 脳が活性化する → 脳全体がほぐれる → 心を落ち着かせる というメカニズムだそうです。

感情移入して、共感体験のできる「小説」がおすすめです。静かな場所で行うことで効果がアップするので、テレビを消して、家族みんなで読書の時間なんていうのもいいかもしれませんね。

美川っ子の歯はピカピカです!

早めの受診のおかげで、むし歯0本で夏休みを迎えることができました。そして、今回、2回目の歯科検診でも、むし歯は0本でした。29年度「歯の部門」有終の美を飾れました。

委員会児童による歯みがき指導のおかげもあってだと思っています。

ありがとうございました!!

予防接種はお済みですか?

6月に3~6年生に日本脳炎、さらに、6年生には二種混合の定期予防接種のお知らせも配布しております。母子健康手帳を確認の上、お済みでない方は早めの接種をおすすめします。

特に6年生、二種混合は13歳の誕生日の前日まで、日本脳炎は20歳の誕生日の前日までが、無料期間です。