



令和2年9月30日
 渋谷区立上原小学校
 校長 河口 尚志
 養護教諭 滝澤 あすか

夏休みが終わって、急に涼しく感じる日が増えたように思います。朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。気候や体調に合わせて体温調節ができるように、上着を持たせるなど、ご協力をお願いいたします。

10月の健康診断予定

- 1日(木) 8:45~ 内科・結核・運動器健診(5・6年)
- 2日(金) 13:30~ 耳鼻科検診(5年)
- 5日(月) 13:30~ 耳鼻科検診(4年)
- 6日(火) 9:35~ 内科・結核・運動器健診(1・3年)
- 13日(火) 13:30~ 耳鼻科検診(予備日)
- 15日(木) 9:00~ 心臓検診(1年・該当者)
- 21日(水) 14:30~15:30 心臓検診(欠席者)
- ※校外(勤労福祉会館1・2洋室)で行うので、保護者の引率が必要になります。
- 22日(木) 8:45~ 歯科検診(1・3年)
- 23日(金) 13:00~ 歯科検診(欠席者)



は 歯みがきで感染症を予防しよう!

9月から学年に応じて、給食後の歯みがき指導を再開しております。みなさんは、歯みがきなどの口腔ケアは感染症の予防になることを知っていますか? 私たちの口の中にはたくさんの細菌がいます。常在細菌といって、体を守る働きをもつ細菌もいますが、悪さをする細菌もいます。これらの細菌はプロテアーゼとよばれる酵素を出し、ウイルスが気道から体内に侵入するのを助ける特性があります。細菌の塊であるプラーク(歯垢)は歯みがきをしないと落とせません。

新型コロナウイルスや冬に近づくと、増えるインフルエンザなどの感染症を予防するためにも歯みがきはとても大切なのです。

右の学校の新しい生活様式での歯みがきスタイルで自分も相手も感染症から守りましょう。

参考: 日本歯科医師会 www.jda.or.jp

給食後の歯みがきスタイル

1. 手洗い場が混まないようにしよう。
2. 歯みがき中のおしゃべりはやめよう。
3. プクプラクがいは少ない水で1~2回。
4. 歯ブラシはよく洗って水を切ってかわかしてからしまおう。
5. 歯みがき後はよくすすぎ、口を乾かす。

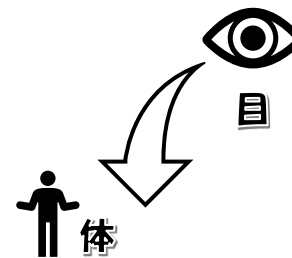
ダウンロードはこちらから nichigakushi.or.jp/news/corona2.html

IT眼症を知っていますか?

先日、全学年視力検査を行いました。例年高学年になるにつれて視力が落ちる傾向がありましたが、今年度は低学年でも視力低下が目立つ印象です。

IT眼症とはスマホやタブレットなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状を指します。大人だけではなく、子供にも増えていると言われている病気です。

どんな症状があるの?



- ぼやけて見えにくい
- ものが2重に見える
- 目が重たい
- 目がかわく(ドライアイ)



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- イライラする
- 不安感、気が沈む
- さまざまな心の病気にも...



長い間同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

また、画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも心の発達に良くない影響があるとされています。

どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でもそれはなかなか難しい...そこで今日からできる目に優しいITの使い方チャレンジしてみてください。

できることから始めてみましょう!



~ 3つの50の掟 ~

- ① 必ず50cm以上はなれて見る。
- ② 50cmはなれてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定する。
- ③ 連続で使用するのは、50分以内。