



令和2年 10月 1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

10月10日は目の愛護デーです！

1か月前は外で活動するのが危険なほど暑い日が続いていましたが、今はすっかり、涼しくなりました。木々の葉や虫の声が秋を感じさせてくれます。気温の変化も激しいので、体調を崩しがちです。気温の変化に合わせられるように、衣服を調節したいですね。

10月10日は、目の愛護デーです。先月実施した「生活リズムチェック表」でも、ゲームやスマホなどの使い方について「長く使いすぎている」と感じた人も多いようです。「スマホ・ゲームと視力の関係」が問題になっています。便利で楽しいスマホやゲームですが、時間を守ったり姿勢に気をつけたり、体に優しい使い方をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

保護者の皆様へお知らせ ～健康診断の結果について～ ※裏面にも続きます。

◎健康診断の結果のお知らせ

今年度はタブレットの新機種導入に伴い、健康診断の結果を入出力をするためのシステムが12月より開始されます。そのため、例年では「健康カード」にて全て健康診断の結果を6月に配布していましたが、今年度は12月以降の配布となります。(配布日は12月のほけんだよりでお知らせします)

なお、受診や相談の必要がある場合には、検診・検査が終わり次第お伝えしています。「結果のおしらせ」が届きましたら、受診をお願いします。

※視力、歯科につきましては異常なしの場合も全児童に配布しています。

保護者の皆様へお知らせ ～学校保健委員会報告～

◎令和2年度 学校保健委員会が開催されました

去る8月28日（金）に学校保健委員会が実施されました。保護者の方、学校医、学校薬剤師、教職員と多くの方にご参加いただきました。

今年度は感染症拡大防止のための休校の関係で、定期健康診断が9月からに変更されました。そのため、健康診断の結果をお知らせすることはできませんでしたが、休校後の児童様子や眼科校医の講演等、有意義な時間となりました。内容をお知らせします。

学校保健委員の資料「笹塚小学校、児童の健康の様子」の一部を掲載します。どうぞご参照ください。

I 笹塚小学校より

① 笹塚小学校の感染症拡大防止のための取り組み

⇒登校時のサーモカメラによる体温チェック。蜜を避ける授業の工夫等。

② 「こころのけんこうしらべ」の結果より

〇9割以上の児童が「友達や家族と話すことが楽しい」と答えているが、2割の児童は「相談できる人がいない」と答えている。

〇2～4割の児童が「頭やおなかが痛くなることがある」や「イライラすることがある」と答えている。

⇒以上の結果から休校明けは、児童が不安や緊張を抱えながら登校していたことがうかがえる。これらの実態を踏まえ、より細かく丁寧に児童の様子に気を配り、つぶやきに耳を傾ける必要があると考えられる。

③ 児童の体力の様子

④ 安全な給食の提供について

II 学校医（松吉内科校医、小山歯科校医、林薬剤師）より

※松吉内科校医より「食物アレルギーとエピペンの使い方」についてお話がありました。

III 神前眼科校による講演 「スマホやゲームと眼」

（内容）

- ・ デジタルデバイスの眼に対する影響
- ・ 近視
- ・ 急性内斜視（スマホ内斜視）
- ・ ブルーライトの障害

※近視によって将来引き起こされる眼の疾患のリスクや近距離での作業（特にスマホの操作）による急性内斜視が近年問題になっていることをお話しいただきました。また、晴天時に屋外での活動をすることによって近視を抑制する効果がある、という研究内容についても教えていただきました。

