

# ほけんだより

令和5年1月30日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 片山富子  
養護教諭 加藤昌子

本校では、現在、インフルエンザ患者の報告はありませんが、流行時期に入っていますのでお気をつけください。



## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！

30cm以上

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！

### 色覚検査についてのお知らせ

色覚検査を希望する場合には学校でも検査を受けることができます。希望する場合には、養護教諭までお声掛けください。

【色覚検査は何のためにやるの？】

先天色覚異常は男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくために学校では希望者を対象として検診を行っています。

1月26日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校医、学校薬剤師、PTA、学校関係者で健康診断結果などを基に話し合いを行いました。学校医の先生からは「春の歯科健診時にむし歯が見つかった生徒は、秋の健診時には治っていることが望ましいので、受診勧告を受け取った際には、夏休みなどを利用して積極的に受診(治療)してください。」や「コロナに対する意識は下がってきているが、やはりインフルエンザとは異なるため引き続き感染対策は、続けていただきたい。」という話がありました。

