



令和2年10月1日 調布市立第三小学校 保健室

急なあつさ・さむさに注意！！

あつあつ夏が終わり、涼しさがかんじられる秋になりました。これからさらに気温は下がります。特に朝夕方はさむいと感じられるくらいの日が出てきます。その一方で、昼間は急に気温が上がることあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服そうと、天気予報チェックで上手に秋をすごしましょう。



10月のほけん目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。今年の視力検査では、視力が低下した人が多かったように感じます。動画やゲームなどは時間を決めてみているかな？スマートフォン、タブレットなどのメディア機器の使い方をおうちの人と確認しましょう。

○「使う時間」は1日2時間まで、その中でゲームに使う時間は30分まで。

○目はスマートフォン、タブレットから30センチくらいはなす。

ー生つかう自分の目です。大切にしましょう。

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



保護者の方へ

○日々、感染症対策へのご協力ありがとうございます。児童の健康を守るための以下のご協力をお願いします。

- ・朝の健康観察は、毎日お願いします。最近、頭痛・腹痛・倦怠感（だるさ）などで、お迎えをお願いするケースが増えています。いつもとちがう体調の際は、無理をせず休養をしてください。
- ・同居する家族に発熱等の風邪症状がみられる場合、「校長が出席しなくてもよいと認めた日」という扱いとなります。
- ・手洗いが一番の感染症予防対策といわれており、学校でも手洗いの励行を行っています。ハンカチ等手を拭くものを忘れる児童が最近増えています。毎日新しいハンカチ等を持つようお声がけください。

○現在健康診断を実施しています。その結果、身体測定や視力検査において、例年と比べて差を感じており、休校の影響が大きいのではないかと危惧しています。

・三小における視力検査の結果 1.0未満の児童の割合 ※6月実施

	現1年生	現2年生	現3年生	現4年生	現5年生	現6年生
今年度	24.1%	25.9%	21.3%	32.5%	54.4%	46.2%
前年度		34.7%	5.4%	16.9%	37.9%	29.4%

現2年生は、昨年度より視力1.0未満の割合が減少しましたが、現3年生より上の学年は、視力1.0未満の児童の割合が増加しています。例年、学年が上がるにつれて視力が低下する児童がやや増えるのですが、今年度は多く15%前後の児童が視力が低下しています。原因は様々あると思いますが、メディア機器の影響はないでしょうか？今一度、メディア機器の使い方、時間をご家庭でご確認ください。

・三小における肥満傾向（肥満度20%以上）児童の割合 ※6月測定

肥満傾向の割合



肥満傾向の割合は、過去5年間の中で最も高くなっています。休校中の運動不足が大きな要因ではないでしょうか。身体測定の結果、肥満度が20%以上の場合は
☆こまめに身体を動かす
☆よく噛んで食べる
☆メディア機器のゲームや動画を見る時間を決める
等の声かけやルールを決めることをお勧めします。ご心配なことがありましたら保健室までご相談ください。