

# ほけんだより



## 【春の視力検査の結果】

裸眼視力 1.0 未満の人は全児童の30%を占めています。学年が上がっていくほど近視になる子が増えます。ゲームやスマホ・タブレットなどの普及と長時間使用、外遊びの減少などにより、子供の視力はますます低下傾向となっています。子供の近視は「仮性近視」から「真性近視」へと進んでいく場合が多く、「仮性近視」の段階なら近視化を抑制することも可能です。最近黒板が見えにくいと感じる人は眼科を受診しましょう。（左右が違う場合は、低い方に入れていきます）

検査人数		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
		99	65	79	80	50	71	444	
A	1.0 以上	76	51	58	56	29	41	311	70%
B	0.7~0.9	17	6	6	3	8	7	47	11%
C	0.3~0.6	6	7	10	13	6	12	54	12%
D	0.3 未満	0	1	5	8	7	11	32	7%
眼鏡使用者		2	1	0	11	6	14	34	8%

## 【子どもの頭ジラミ】

最近、児童に頭ジラミ発生の報告がありました。頭を寄せ合ったり、身体を接触させて遊んだりと集団生活をする子供たちに多く見られます。つきましては、ご家庭でお子さまの頭髪を調べていただき、気になることがありましたら、医師（薬局）に相談して駆除するようにしてください。また広がりを防ぐため、学校や学童クラブ等への連絡をしてください。

### 【頭ジラミ（虫や卵）の見つけ方】

成虫は見つけにくいので、虫卵が頭髪についていないかどうかを調べてみてください。外側から見ただけではわかりにくく、えり足や耳の周囲などの髪の毛に近い部分に、フケのように白い付着物があり、フケと違って簡単にはとれないと虫卵の疑いがあります。

### 【頭ジラミの特徴と症状】

成虫 2~3mm 虫卵 0.5mm



- \* 人の頭部に寄生し、頭皮から吸血します。吸血された箇所が、かゆくなります。
- \* 寄生初期は、自覚症状のない子供も多いようですが、寄生する数が増えると、次第にかゆがるようになります。頭皮をかきすぎて炎症を起こす場合があります。
- \* アタマジラミから病気になることはありません。

### 【治療について】

薬局・薬店には頭ジラミを駆除する薬が販売されていますが、薬は虫にしか効果がなく、卵には効きません。卵はすきぐしで取るか、卵が付いている髪を、1本ずつはさみで根元から切るなど、目で確認して卵がないかを毎日確認していく、まさに「しらみつぶし」で取り除くことが大切です。



## 『自分の生活を見つめよう』カードの感想

9月9日（月）～15日（日）の1週間、寝る時刻・起きる時刻の目標を決めて生活の記録に取り組みました。ご家庭のご協力ありがとうございました。カードの提出は、428人（95%）でした。

### 《1年生》

- あさもつとはやくおきて、ごはんをぜんぶたべるようにしたいです。
- てれびのじかんをきめないで、ねるじかんがおそくなるとおもいました。
- あさごはんの〇つけがおもしろかったです。
- テレビを2じかんいらないにするのがむずかしかったです。

### 《3年生》

- 金と土がねる時間がおそかったのでなおしたいです。
- 朝と夜の2回歯をみがけなかったのであしたからがんばりたいです。
- 今後もきまった時間にねたり、おきたりしたいです。
- うんちが出ているのがわかると、学校でうんちが出ないとか出るとかがわかってトイレに行きやすかった。

### 《5年生》

- もう少し早寝早起きをしたいです。そのために、やることは帰ったらすぐやる。
- 1週間で振り返ってみて、2学期になってからまだ夏休みモードから切り変わっていないと思ったので、切り変えたいです。…略
- 朝ご飯を食べなかった日、しっかりと頭が回らなくて、ねむかったので、しっかりと食べるようにしたいです。

### 《2年生》

- 休みの日は、テレビやゲームを見すぎました。
- 1年生の時よりも、ウチがでるようになった。
- 8時30分にねて7時におきるもくひょうを、ほとんどたっせいでできたのがよかったです。
- いつも自分の生活を気にしていなかったため、これからは自分の生活を見つめていきたいです。

### 《4年生》

- わたしはいつも10時にねていて、おそいので、9時にねれるようにしたいです。
- いつもは朝おきる時間が7：10ぐらいだったけど、6：00だにおきる日が多くなったのでよかった。これからもつづけていきたいです。
- テレビとゲームをやる時間が長すぎたので、気をつけたいと思います。

### 《6年生》

- 体育以外にあまり体を動かすことがないことに気がつきました。これからは、積極的に中休みや昼休みに外へ出て遊ぼうかなと思いました。
- 一週間の生活を紙に書くことによって意識していなかったことも意識できるようになりました。また、ねる時刻とおきる時刻にバラつきがあったので、なおしていきたいです。
- テレビやタブレットの見すぎ。起きるのがおそい。これらを気をつけたい。

