

ほけんだより 8月

令和2年8月4日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



短い夏休みが始まります。いつもと違う夏休みですが、「ソーシャルディスタンス」「手洗い」「マスク」「換気」など自分を守りながら、

存分に楽しんでほしいと思います。同時に、夜更かしをして生活リズムを乱さないよう、気を付けて下さいね。「睡眠・食事・水分補給」を大切に、健康な夏休みを過ごしましょう！



ふだんとちがうせいかつで…

なやみ ふあん はありませんか？

自分の心や体・生活を振り返るために「沼っ子アンケート」を行いました。その中の「イヤなことや心配事がある」の項目に、38%の人が「ある・少しある」と答えていました。内容は、「コロナになるんじゃないか」という心配が最も多く、「クラス替えによる友達の不安」と「家族がコロナにならないか心配」が続いていました。

コロナにより生活が変わり、友達と思いっきり遊ぶことが出来ないのは、大きなストレスになります。また、様々な情報からコロナ不安も高まってしまいます。「イヤなことや心配なこと」はそのままにせず、先生や友達、おうちの人とたくさん話をしましょう♡

*「ある・少しある」については、それぞれ担任の先生と面談を行い、解消に努めました。

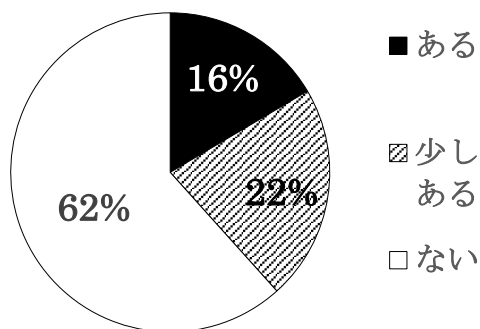
今後の健康診断の予定

- ☆内科検診：8/27 (2年・4の1・なかよし・たんぽぽ) 9/3 (5年・4の2) 9/10 (1年・3年) 9/17 (6年・4の3)
 - ☆眼科検診：9/4
 - ☆耳鼻科検診：10/1
 - ☆歯科検診・フッ素塗布：未定
 - ☆尿検査：9/2・9・16
 - ☆心臓検診：9/1 (1年・市外転入生)
- 市のマニュアルに則り、校医の先生とご相談の上、感染防止対策を講じて実施します。

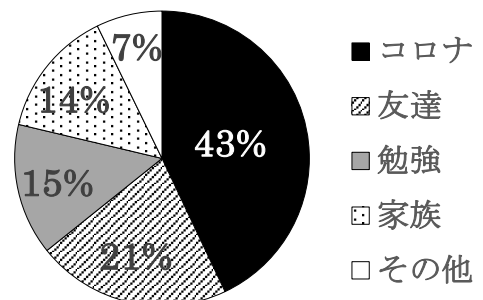
*「治療のお知らせ」は、校医の先生の検診後に配布します。視力検査や聴力検査の結果を見て早めに受診される場合は、保護者の方が、受診結果を後日配布の「治療のお知らせ」に記入していただき、ご提出ください。



「イヤなことや心配事がある。」



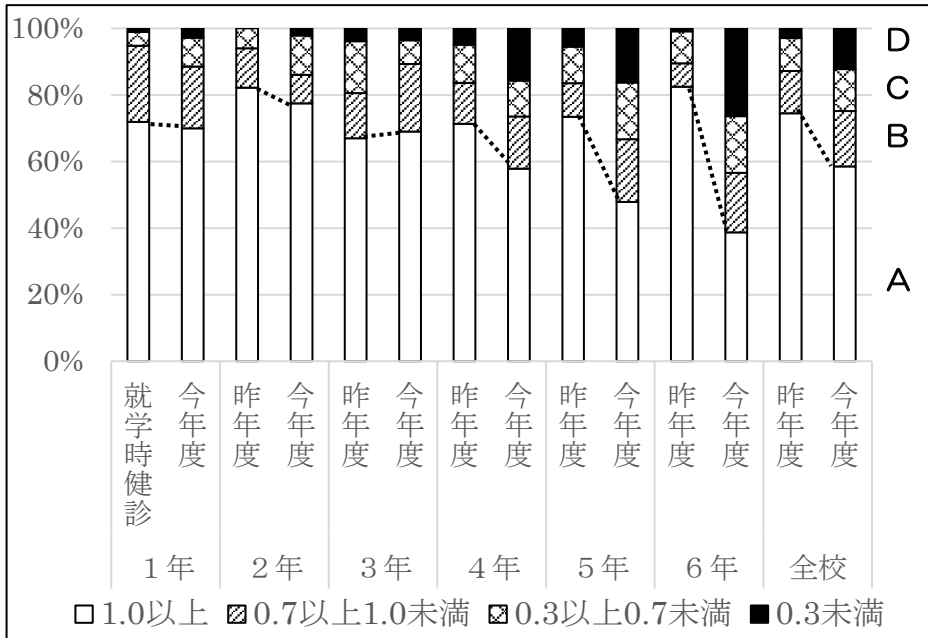
「イヤなことや心配事」の内容



⚠️ 視力低下！！コロナの影響？！



＜ 視力検査の結果 ＞

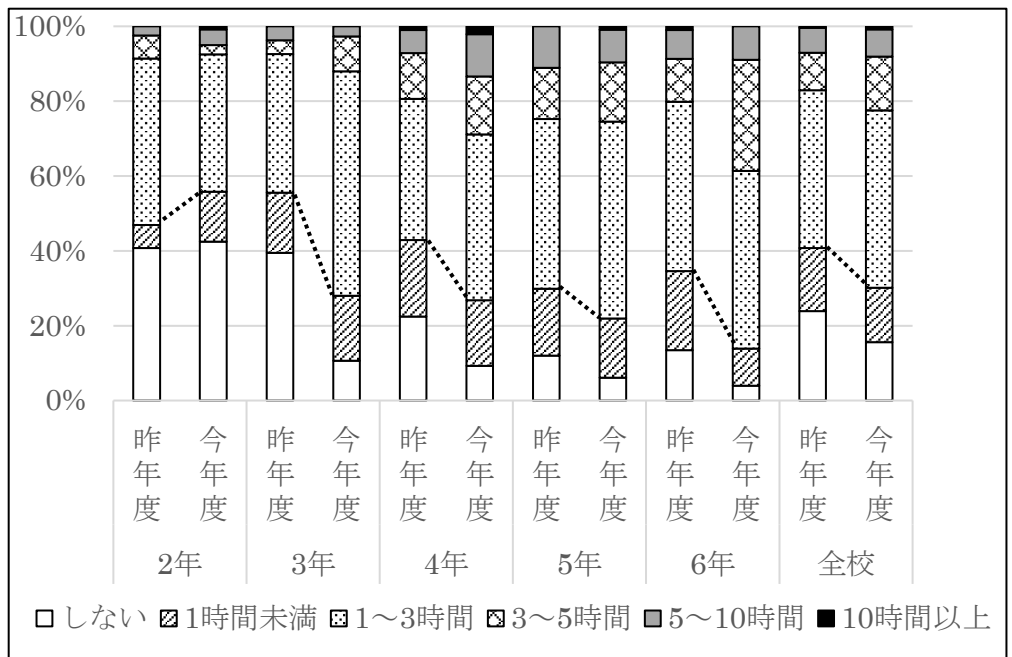


視力検査を行ったところ、「視力が下がった」と驚いた人がたくさんいました。「心当たりは？」と聞くと、「ゲームが・・・」「動画を・・・」とそれぞれに思い当たることがありました。

左は、それぞれの学年で、昨年度の視力検査の結果と比較したグラフです。3年生以外は、1.0以上（A）が減少しています。4年生以上で、0.3未満（D）の増加が大きくなっています。全体的に、“視力低下”が進んでいます。

＜ 平日のゲームやYouTube等の利用時間～沼っ子アンケート ＞

右は、沼っ子アンケートより「平日のゲームやYouTubeの利用時間」を昨年度の結果と比較したグラフです。全校で見ると、平日3時間以上利用している人が、17%→22.5%へ増加しています。長い休校（ステイホーム）で、ゲームやYouTubeの時間が増え、習慣になってしまったのでしょうか……。視力低下の原因になっていると考えられます。

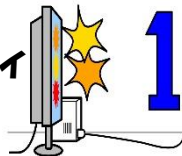


まだ間に合います！今から生活を見直し、ゲームやYouTube等との付き合い方を改善しましょう。そして、自分の目を守って下さい！



ノーマティアタイ
を作る

暗い所でしない！



1

1時間以内に！

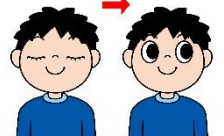
姿勢に注意！



目の体操



かた回し



遠くを見る

