



# ほけんだより

令和4年10月3日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
No.7

2学期に入り、1ヶ月が過ぎました。夏休み中と9月に、コロナの療養期間が見直されましたね。陽性者（症状の有無にかかわらず）は7日間、濃厚接触者は陽性者との最終接触日から5日間となりました。また、家族で発熱等の症状がある場合は、出席停止となり、登校を控えていただいている状況が続いています。

こんな状況の中、2学期は全員そろう日はめったにないだろうな~と思っていたところ...1日ありました！9月9日に全員そろう日が！びっくりです。元気な第一子のみなさんと、送り出してくださいませご家族の皆さんに尊敬の念を送ります。

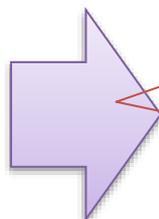
## 10月の保健目標 『目を大切にしよう』



こんなことはないかな？

チェックしてみよう！

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 白目が赤くなる
- 目やにがでる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これぜんぶ  
目のSOS!!

### 目が疲れたな~と感じたら



●目を閉じて冷やす

●遠くの景色をながめて、ぼんやりリラックスする



●目の周りの骨を軽くマッサージする  
(眼球を押してはいけません！)

●まばたきをする

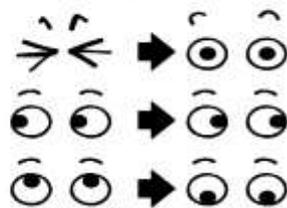


●目の体操をする

①ギュッと閉じて、パッと開ける

②眼球だけを右に動かし、次に左へ動かす

③眼球だけを上に動かし、次に下へ動かす



### 視力検査をします 10/17(月)~19(水)

メガネのある人は忘れずに持ってきてください。

検査後、視力カードを返却します。10月の欄に押印して、10月中に学校まで提出してください。

また、前回の視力検査(6月)よりも視力が落ちた人・6月の検査の時にB以下で受診していない人には「健康診断(眼科)結果のお知らせ」もお渡します。用紙を持って、早めに眼科を受診するようお願い致します。



# 感染予防についてのアンケート結果。

感染予防についての児童アンケート					
できた・ほとんどできたに○をつけた児童を集計（網掛けは80%以下）					
R4年度9月	手洗い	朝の検温	正しいマスク	咳エチケット	距離
1年	9	11	11	5	11
	82%	100%	100%	45%	100%
2年	6	6	6	6	6
	100%	100%	100%	100%	100%
3年	9	12	13	12	12
	69%	92%	100%	92%	92%
4年	5	6	8	7	3
	56%	67%	89%	78%	33%
5年	12	12	12	11	10
	100%	100%	100%	92%	83%
6年	9	8	10	11	7
	82%	73%	91%	100%	64%
合計	50	55	60	52	49
	81%	89%	97%	84%	79%

1日5回手洗いできている児童は、62人中50人（81%）でした。また、朝の検温ができている児童は89%、正しいマスクの着用ができている児童は97%、咳エチケットが守れている児童は84%、マスクを外した際の距離を保っている児童は79%でした。全体的に感染予防についての行動が身についているということが分かりました。特に2年生では、全部の項目において100%となっており、欠席も少ないクラスであるため、感染予防の行動と結果が結びついているなど実感しました。

これからは、「かからない」だけでなく、「かかっても元気に回復する」ことが大切です。感染予防とともに、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もしていきましょう。



## マラソン練習がはじまっています。

- ・自分に合った靴をはきましょう
- ・朝ごはんを食べてきましょう
- ・はやめに寝ましょう

## 各学年の走る距離

低学年：約900m  
 中学年：約1400m  
 高学年：約2000m



来週より…

## 産休に入らせていただきます。



押水第一小に来て、2年が過ぎました。コロナ禍でみなさんとはマスクありきの学校生活でした。復帰した時には、マスクなしの学校生活になっていることを願っています。

元気な赤ちゃんを産んで、戻ってきますので、みなさんも、元気にお過ごしください。

山崎千尋