

# ほけんだより1月

令和7年1月7日  
石川県立ろう学校  
保健室

新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいものですね。まだまだ感染症の流行は続きます。予防の基本となる「手洗い」は健康に過ごせる目標に最も近い習慣です。水が冷たくても“ばい菌バイバイ”ですね！



## 1月の保健行事



1月	8日	(水)	午前
1月	8日	(水)	午前
1月	9日	(木)	午前
1月	10日	(金)	午前
1月	28日	(火)	午前
1月	30日	(木)	5時間目

(幼) 身体測定  
(小1~3年) 身体測定  
(中学部) 身体測定  
(小4~6年、高等部) 身体測定  
学校環境衛生検査(冬期)  
(小5・6年) 薬物乱用防止教室



## 2023年度学校保健統計調査から・・・

文部科学省から11月27日に発表されたところ、全国調査で裸眼視力が1.0未満の割合は小学生で38%、中学生61%、高校生68%と年齢が上がるにつれ悪化する傾向にあり、視力低下が深刻な状態が続いています。また、石川県はさらに全国平均を上回る結果です。



本校でも年に2回視力検査を実施していますが、在籍者数の2/3の子供たちが眼鏡やコンタクトレンズを使用しています。

視力低下の原因は、スマートフォンやデジタル端末を使う時間が増えたことがあげられます。本校は聴覚に障害のある子供たちの学校です。どうしても目を駆使する傾向にあるため、普段から目にやさしい行動を心がけましょう。

### 目にやさしい行動とは？ 例えば・・・

- ① スマホ見ながらの寝落ちしない
- ② 早寝早起き、栄養バランス朝ごはん
- ③ スマホやiPad 20分ごとに20秒休養
- ④ 姿勢を正しく！



※物を見るバランスが崩れ左右に視力差が出たり乱視の原因になります



# がつなのか ななくさ つめ 1月7日は七草「爪」! ?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「ななくさ」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないと言われて、「七草爪」の風習からきてます。爪が伸びていると、爪と指の間に汚れがたまったり、自分や他の人を引っかいて傷つけたりしてしまうことがあります。今年も清潔を保つために、自分の爪切り曜日を決めるなど忘れずに切れると良いですね。



## ふゆば ちゅうい だっすい しょうじょう 冬場でも注意したい“脱水”症状



しつど 湿度は50%  
くらいにしない  
とね..



「脱水」とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取不足によって体内の水分が減ったりした状態をさします。私たちの体の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れるとされています。

体から排出される水分という、まず思いつきやすいのは汗。そこから『脱水は汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージはありませんか？でも実は、冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、積極的に水分をとらなくなる傾向もあります。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起ると短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給を忘れないでくださいね。



## おらせ

昨年12月中旬頃からインフルエンザ様集団風邪、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎の罹患者数が急激に増加しているようです。

寒さも一層厳しくなりましたが、保護者の皆さまもどうかご自愛ください。また、お子様の登校前にはいつもと変わった様子はないか(食欲の有無、顔色は悪くないか、ぐったりしていないか等)見られ、“おや？”と感じたら検温し、発熱していなくても元気がない時は無理せず静養してください。