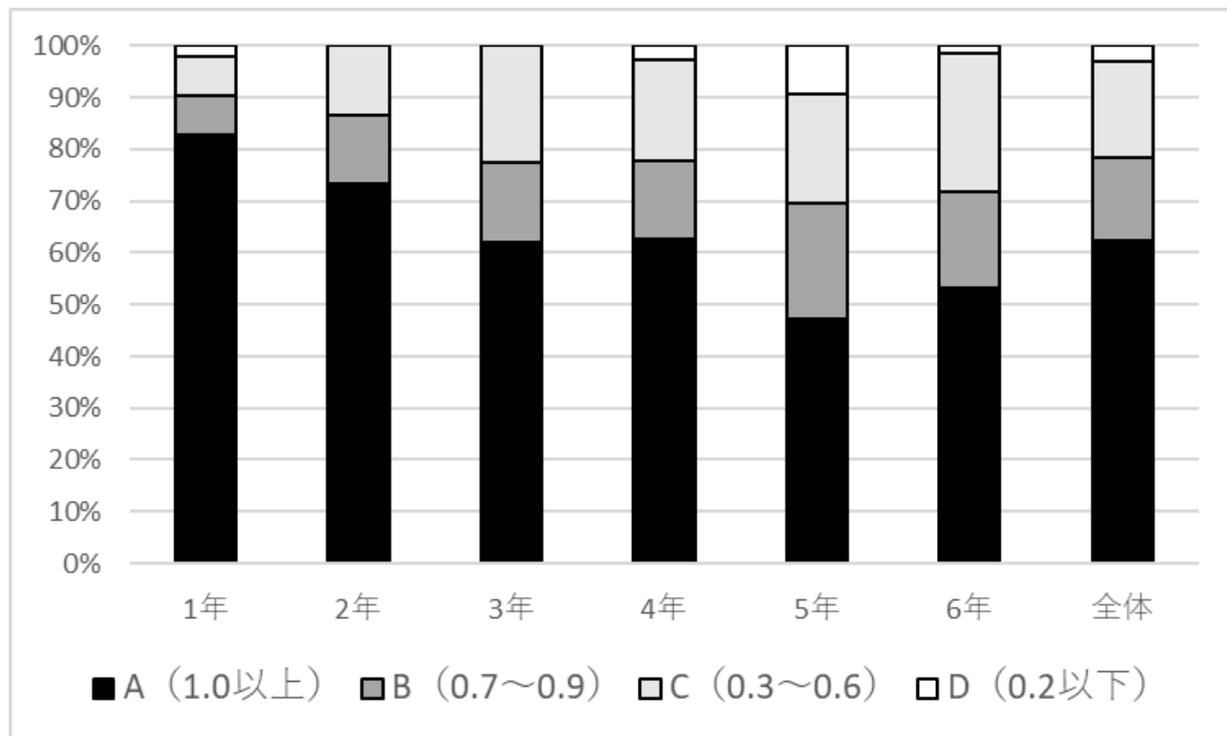


長尾小学校の子どもたちの健康の様子

先日、学校保健委員会を行い、長尾小学校の子どもたちの健康の様子について話しあいました。その際に健康診断の結果についてまとめたので、その内容を掲載しておきます。

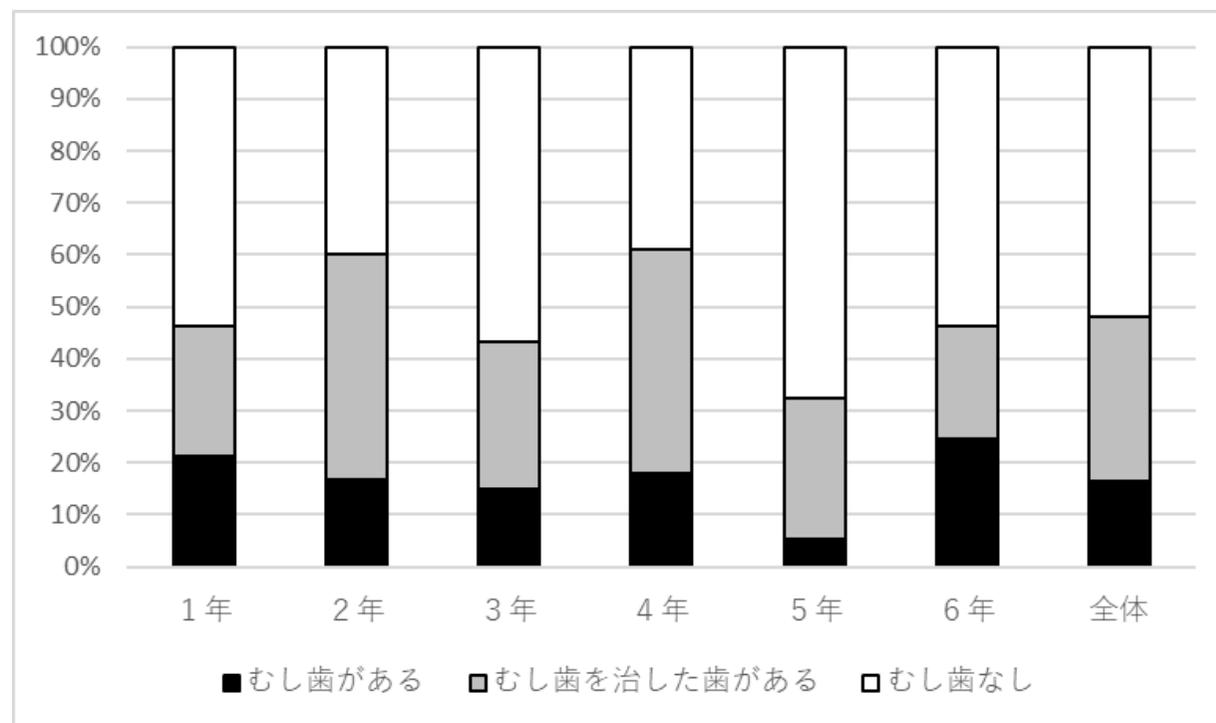
★視力検査の結果



学年が上がるにつれて、両目とも視力がAの人の割合が減少しています。また、全体の両目とも視力がAの人の割合も減少しています。テレビやゲームをする時、画面からしっかり離れていますか？明るい画面を目の近くで見ると、目がつかれやすくなり視力が悪くなる原因になってしまいます。目に優しい生活を心がけましょう。また、今メガネをかけていて、度があっていない人は、自分の視力にあったレンズに変えましょう。



★歯科検診の結果



3~5月の臨時休校の影響が、昨年より虫歯がある児童の数が多かったです。また、虫歯になりそうな歯や歯医者で抜いた方がいい歯をもっている児童が全体の21%おり、今後虫歯のある児童が増えていくのではないかと考えられます。学校歯科医の先生からは、「顎が痛い」という児童が今年度は多く、気になったとのことでした。顎の痛みは普段の姿勢の悪さが関係していることもあります。座っている時も立っている時も良い姿勢で過ごせるように意識しましょう。

★学校医さんからのお話

今年は新型コロナウイルス感染症の流行により、感染予防の意識が上がったことから、例年流行するインフルエンザの流行はあまりないのではないかとおっしゃられていました。冬のオーストラリアでも、インフルエンザの流行はほとんどなかったそうです。ですが、新型コロナウイルス感染症の感染者数は日に日に増加しています。油断することなく、手洗い・マスクなどの感染予防対策に行いましょう。



12月 ほけんだより

枚方市立長尾小学校
12月のほけん目標
室内の換気に注意しよう

2020年、残りあとわずかになりました。この1年、元気に健康に過ごせましたか？今年には新型コロナウイルス感染症の流行により、例年とはまったく違う1年になりましたが、みなさんはどんなことが心に残っていますか？これからクリスマスや大みそか、お正月と楽しい行事が待っています。風邪などで体調をくずすことなく、元気いっぱいすごしてくださいね。

手あらいの達人になろう！

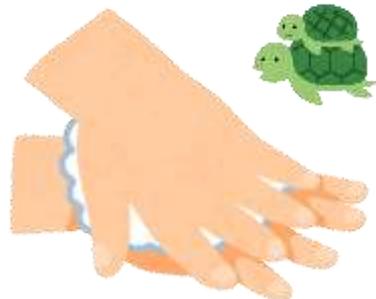
最近さむくなって手あらいが雑になっていませんか？手あらいはいろんな病気にかからないようにするための一番の予防法です。今回紹介する6つのポーズを手をあらう時にやってみてください！

①おねがいのポーズ



手のひらをこすり合わせよう！

②かめさんのポーズ



手の甲をこすり合わせよう！

③おやまのポーズ



指の間をきれいにしよう！

④おおかみのポーズ



つめの間のよごれをとろう！

⑤バイクのポーズ



親指もわすれずに！

⑥つかまえたのポーズ



最後に手首をきれいにしとね！

あったかアイテムの使い方に気をつけよう！

さむいこの時期は暖房器具やカイロなどのあったかアイテムが欠かせません。これらには使う時の注意があり、まちがった使い方をすると、ケガをしてしまう原因になります。毎日使うものなので、正しく安全に使いましょう！

ストーブ・ヒーター



①火事・やけどに注意！

本体の近くに燃えやすいものがあると、火がつく可能性があります。自分や家族のやけどに気をつけてね。

②必ず換気を！

しめきった部屋で使うと、空気が汚れてしまうだけ・・・
1時間に1回は窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。

こたつ・ホットカーペット



①使う時間・温度に注意！

長時間使いすぎると、低温やけどになってしまう可能性があります。心地よいと感じる温度で、時々体の位置を変えながら使おう。

②熱中症に注意！

温めすぎると、汗をかいて水分不足になりやすいです。
長時間使いすぎないようにしましょう。

湯たんぽ・カイロ



①低温やけどに注意！

低温やけどとは体温より少し高い温度のものに長時間ふれることで起こるやけどのことです。カイロなどは直接肌にあたらないようにして、熱すぎると感じたらず外しましょう！

②温める場所に注意！

寒さ対策にはお腹、腰、背中、足首をあたためるのがおすすめです！頭、脇、胸の温めすぎは体調不良につながるの要注意です。

裏面に先日行った学校保健委員会の資料をつけています！