



# はい、ほけんしつです



朝晩の気温が下がる日が増えました。季節が秋から冬へと移っていくのを感じます。道内・札幌市内のコロナの流行が治まりません。小学生や中学生、高校生がかかって学級閉鎖などの措置をとる学校も少しずつ増えています。



コロナは気を付けていても誰でもかかる可能性があります。また、軽症・無症状の場合もありますので、もしかしたら気づいていないだけで、自分がすでに感染している可能性もあります。お互いに、感染しない・させない対策と配慮、思いやりを持ちたいものです。

まもなく雪の季節となります。寒くなるとあちこち閉め切り室内にこもりがちになりますが、3密を避けるためにも、寒さに負けずに定期的に窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。

## 10月末～12月の保健行事予定

- 10/29 (木) 内科健診 (3・4年生)
- 11/ 5 (木) 内科健診 (5・6年生、なかよし)
- 11/19 (木) 歯科健診 (1・2・3・6年生、なかよし)
- 11/27 (金) 歯科健診 (4・5年生)
- 12/ 1 (火) 歯みがき指導 (歯科衛生士による指導) (1年生)
- 12/ 3 (木) 内科健診 (1・2年生)

内科健診

★持ち物:バスタオル(全員)

※スナップなどがついていないもの

♣内科健診：検査の時は、ついたての中に一人ずつ入って上半身裸で行います。  
 検査を待っているときに羽織るバスタオルを全員持ってきてください。  
 ※コロナ対応のため、室温に注意しながら換気も行います。

♣歯みがき指導：密にならないようにクラス単位で実施します。  
 (コロナ対応のため、例年とは少し実施要領が変わる予定です。)

## 人間は、意外と自分の顔を触っているそうです

め いり ぐち  
**コロナウイルス 目も入口?**

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め  
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から

はい か のうせい し  
 も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め  
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

ひょうめん  
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

からだ なか はい  
 ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

の、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

~~~~~

あら 洗っていない手で  
 目を触らない

# 7～10月の健康診断結果のお知らせ



・視力検査（全学年） … 「B（0.9）以下」の児童は、一度、病院で詳しい検査を受けることをお勧めします。なお、メガネをかけている児童で、矯正視力が両目とも「A（1.0以上）」の場合は、受診お勧めのプリントは出しておりませんが、今後も定期的に眼科受診をしてください。

・聴力検査（1・2・4年生）  
 ・眼科健診（1・4年生）  
 ・耳鼻科健診（1・4年生）  
 ・心臓検診（1年生）

・病院での詳しい検査や医師への相談が必要と思われる児童にのみ、お知らせしました。



・尿検査（1次）（全学年） … 2次検査などの対象となった児童に、お知らせしました。  
 ・結核検診（全学年） … 本校受検の児童は、全員異常なしでした。  
 ・運動器検診（全学年） … 記載のあった児童については、内科健診のときに医師に診ていただきます。  
 ※痛みがあったり症状が強くなっているときには、内科健診を待たずに、早めに整形外科を受診してください。

☆色覚検査 … 希望者全員に実施し、結果も全員にお知らせしました。

\*定期健康診断項目には入っていませんが、札幌市立学校では小2・中2・高1を対象に色覚検査申込書を配布し、希望者がいる場合は色覚検査を実施しています。なお、申込書対象学年以外でも検査できますので、ご希望の方は保健室までご連絡ください。

## お知らせ

長年、本校がお世話になっていた平岸耳鼻咽喉科が10/1閉院しました。（1・4年生対象の今年度の耳鼻科健診は、予定通り10/15実施しました。）

## もう過ぎてしまいましたが、10月10日は目の日。

「最近、どうもよく見えないなあ」「目が疲れるなあ」など、気になることがあるときは早めにかかりつけの眼科で相談しましょう。

目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

