

保健たより

No.7

令和7年10月1日
札幌市立円山小学校



前期が終わり、ようやく秋らしい気候になってきました。1日の中で気温差があり、体温調節が難しい時期です。必要に応じて、パーカーやカーディガンで体温調節するようお子さんにお声掛けいただければと思います。

感染症発生状況（9月1日～9月26日）

新型コロナウイルス感染症 5名、溶連菌 1名、百日咳 1名、水痘 1名

インフルエンザについて

流行シーズン前ですが、市内では感染者が出ているようです。早めに感染対策していきましょう。

<インフルエンザの症状>

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。インフルエンザは38.0℃以上の高熱の場合が多いですが、37.0℃台の発熱でもインフルエンザだったという場合もあるようです。また、検査で正確な結果を得るためには、発症から12～48時間以内の検査が推奨されています。

<感染経路・予防>

感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが口や鼻から入って感染する「飛沫感染」や、ウイルスがついたものを触った手で口や鼻を触って感染する「接触感染」があります。こまめな手洗いや室内の換気・湿度の保持、流行期にはマスクの着用も予防に有効です。

<出席停止について>

インフルエンザの診断を受けた場合、「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」は出席停止（学校に来てはいけない）となります。診断を受けた際は、必ず学校に御連絡ください。

なお、『すぐーる』でインフルエンザ等の報告していただく場合、**受診日(診断日)、症状、いつから症状があるか、登校予定日(医師の指示)等の参考事項を一緒に記載**していただけると助かります。詳細が確認できない場合は、学校から連絡させていただく場合があります。

秋の二計測を実施しました

今週29日（月）、30日（火）に、全学年を対象に二計測を実施しました。成長の記録用紙に測定値を記入し御家庭に持ち帰っております。お子さんと一緒に御確認ください。

3年生の保護者の皆様へ

9月25日（木）に吉田学園医療歯科専門学校の学生さんから、正しい歯みがきの仕方やむし歯の予防などについての保健指導をしていただきました。その後、歯垢染色剤を塗って歯の磨き残しを観察し、歯みがきの練習をしました。児童からは、「意外と磨き残しがあって驚いた」、「これからもっと丁寧に歯磨きをしたい」などの感想がありました。御家庭でもどのような学習だったか聞いてみていただければと思います。持ち物の御準備、ありがとうございました。

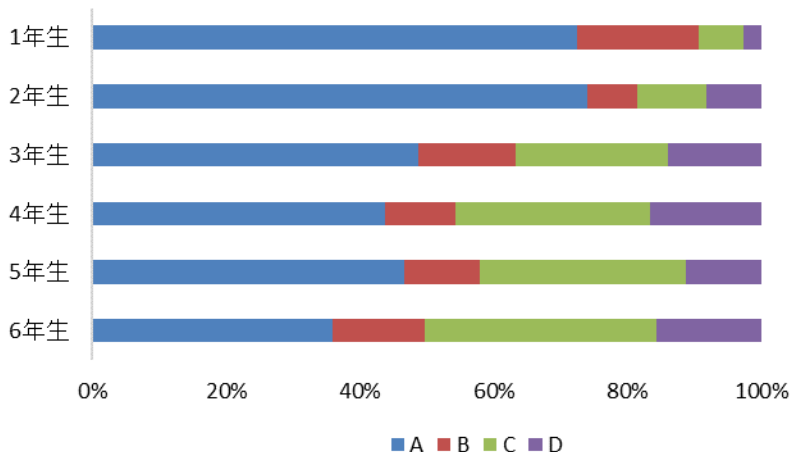




今年度の視力検査の結果について



下の図は、今年度の本校児童の視力検査結果です。全校で、約47%の児童が視力1.0（A）未満（眼鏡使用者含）でした。昨年度は50.2%だったので割合が減っていますが、全国平均28.8%（令和5年度学校保健統計調査）と比較すると、本校は視力低下している児童の割合は高いと言えます。グラフから、3年生からぐんと視力低下の様子がみられ、学年が上がるごとに視力Aの子が減っていく様子が分かります。



体と同じように、目も成長期にあり、子どもは大人よりも視力低下が急激に進行します。4月の視力検査では問題のなかったお子さんでも、日常生活で著しく視力の低下を感じた場合は、できるだけ早い機会に病院を受診されることをお勧めいたします。

また、現代は、スマホやタブレット等の電子機器の使用による視力低下が増えていると言われています。視力低下を防ぐために気を付けられることがないか、お子さんと一緒に御確認いただければと思います。

タブレットやゲーム機を使うときはこんなことに気を付けよう！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、**外で過ごす**と**近視**になりにくいと言われているんだ。
 天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！

