

インフルエンザ流行注意報発令中！

埼玉県では、現在インフルエンザ流行注意報が発令されています。例年より早い流行で、富士見小でも先週から、り患者が増加し発熱による早退者も目立っています。予防のため、手洗い・うがいの励行、換気、規則正しい生活（睡眠・栄養）、咳エチケットについて、家族で健康管理に留意しましょう。

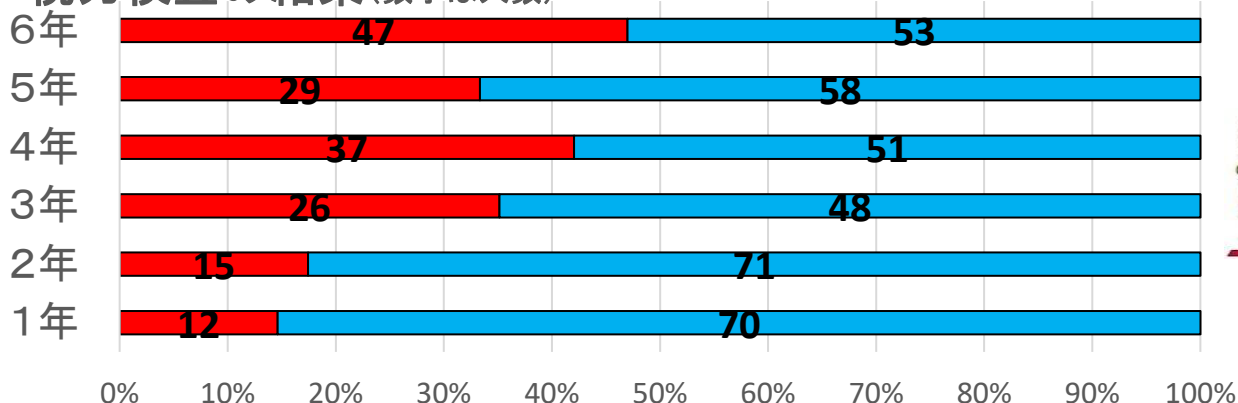
10月の保健目標 がつ ほけんもくひょう め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は



- ①書くとき、読むときの姿勢を正しく保つようにしているか。（目と本・ノートの間は、30cm以上はなす）
- ②メディア・コントロールができているか。（テレビ、携帯ゲーム、電子ゲーム、スマートフォンなどの時間を決めて、1日合計2時間以内にする。夜9時までにメディア機器の電源を切る…など）
- ③1日2時間くらい外にいる時間をつくっているか。（日の光を浴びると、近視の発症を抑える効果がある。日陰や木陰でも可）

視力検査の結果（数字は人数）

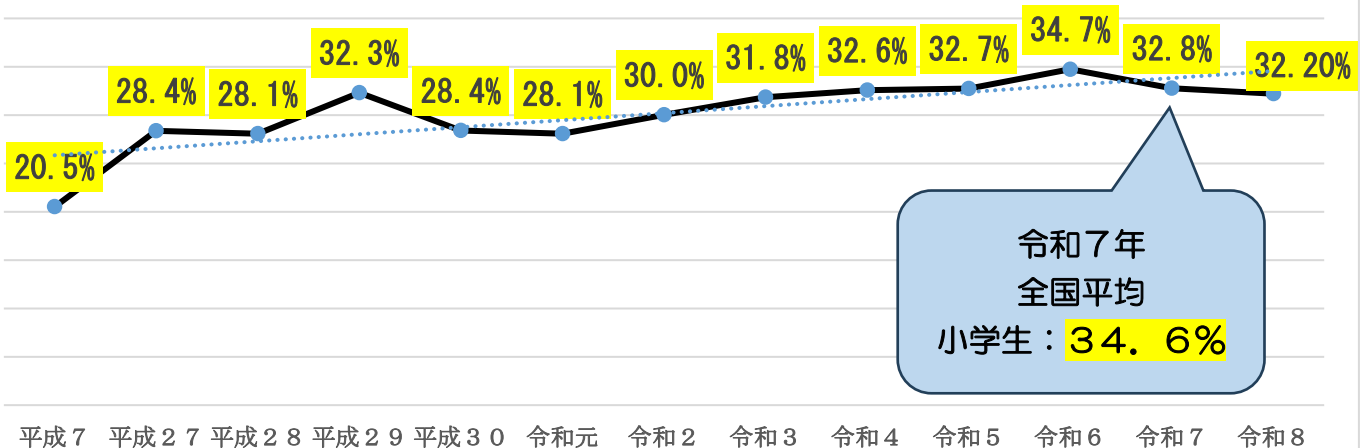


学年が上がるにつれて、視力低下の児童が増える傾向にあります。授業中、黒板の字が見えにくくなったときは、席を前にしてもらるか、眼鏡をかけるようにしましょう。目を細めたりして無理に見ると、目がとても疲れます。

また、前がみが長いのも、視界がさまたげられるため、目が疲れる原因になります。（ちらつき現象）なお、成長期は、視力が低下しやすい時期なので、0.9以下（B、C、D）の人は、一年に1度は眼科でみてもらいましょう。

10月5日現在で、まだ、23人（14%）の人が受診していません。この人たちについては、休み時間に視力検査を行い、再度お知らせします。早めに受診しましょう。

裸眼視力 1.0 未満の者の推移（眼鏡使用も含む）



つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



一生の骨の強さは十代で決まる!?

10月8日は骨と関節の日...



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント
骨量を増やす

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



10月は、2、9、16、23日（金）に衛生検査を行います。

項目はハンカチ・つめ・ティッシュです。保健室で手当てをしていると、つめがのびていたり、ハンカチを持っていなかったりするお子さんが見られます。「日曜日はつめを切る。」など、曜日を決めて切る習慣をつけるように、御家庭でもお子さんに声かけをお願いします。