

# ほけんざより



座間市立相模野小学校 保健室 2023年10月号

10月に入りだいぶ涼しくなり過ごしやすい気候になってきました。朝は、涼しくても日中気温が上がり、暑く感じられる日もありそうです。暑さや涼しさを服装で調節できるよう、脱ぎ着がしやすい上着が一枚あるといいですね。季節の変わり目の寒暖差で体調を崩さないようお気を付けください。



## マスクの着用について

現在、マスクの着用については個人の判断とされていますが咳が出るときは咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。

また、新型コロナウイルスにかかった場合は出席停止解除後も発症から10日を経過するまでは感染力があるため、登校時にはマスクの着用が推奨されています。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 登校前の健康観察のおねがい

登校前には、お子さんの食欲や顔色を観察して、必要に応じて検温をしてください。発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には自宅で休養し、症状によっては病院受診をお勧めします。



インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染性胃腸炎も、予防の基本は手洗いです。手洗いの後に手を拭くハンカチを持ってきていない人もみられます。毎日きれいなハンカチをポケットに入れて登校できるよう、ご家庭でも声掛けをお願いします。

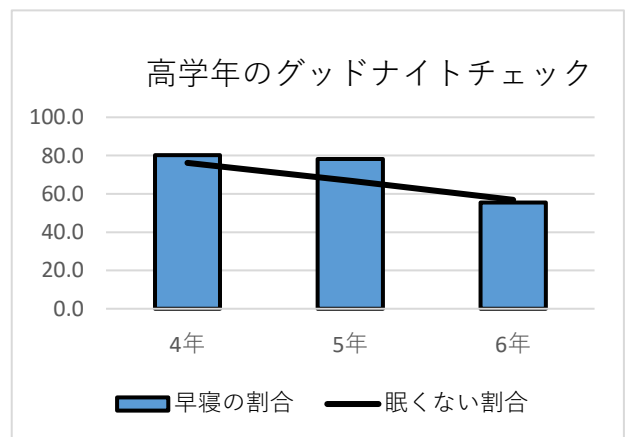
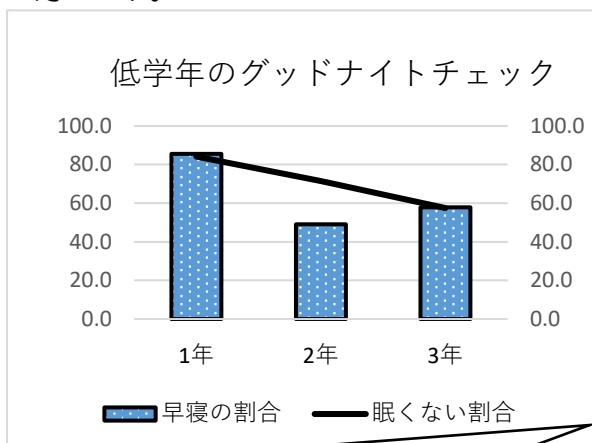


## 「グッドナイトチェック」をしました



9月11日～22日の2週間、朝の健康観察の時に「昨日の夜に寝た時間（低学年は9時までに寝た）（高学年は10時までに寝た）」「テレビやゲーム、スマホを寝る前は使わなかった」「朝すぐに起きることができた」「今眠くはない」についてききました。

時間までに寝た（低学年9時まで、高学年10時まで）児童の割合は学年が上がるにつれて下がってきているとともに、「今、眠くない」と答えた児童の割合もほぼ同じように下がっていました。高学年になったからといって夜遅く寝ても大丈夫なのではなく、10時までに就寝しないと、登校後も眠さを感じているお子さんが多いようです。放課後は塾や習い事があったり、ゲームや動画視聴を楽しんだり夜更かしの誘惑が多い現代ですが、成長期の子供にとって睡眠時間が大切なのは昔から変わりません。睡眠時間の大切さについて、ご家庭でもお話していただけたらと思います。



低・高学年で分けてみると、学年が上がるにつれて、時間までに寝たお子さんの割合が低下している傾向があります。朝の健康観察の時に「眠くない」と答えたお子さんの割合も低下しています。

### 色覚にかかる健康相談のお知らせ

現在、定期健康診断では実施されていませんが、健康相談の一環として、保護者の方の希望により、色覚検査（石原式学校用検査表による）を行います。（「色」に対する自身の特性を知っておくと、将来の職業・進路選択の参考になります。）

色覚検査を希望される場合は、10月6日（金）までに、連絡帳などで担任へお知らせください。養護教諭が検査します。（検査は10月下旬～11月上旬に行う予定です。）

\*学校で行う検査はあくまでスクリーニングです。検査の結果受診を勧められた場合は、眼科医を受診されますよう、お願いいたします。