

# すこやか

2020年2月3日  
和歌山市立小倉小学校

て 手あらい：こどもわすれずに！



しょうがっこう 小学校では、12月中旬から続いたインフルエンザの流行も、ようやく落ち着いてきました。しかし、和歌山市内でもまだまだ、インフルエンザ注意報が発令されており、学級閉鎖をしている学校もあります。型が違っていると、再びかかってしまうかもしれません。まだまだ、油断は禁物。予防に努めましょう。

保健委員会で各クラスを回り、『かぜの予防』について、クイズや手洗いの歌に合わせて、正しい手の洗い方を呼びかけました。



私たちの真似をして手を洗ってね



クイズに正解できたかな～？



すいみん・手洗い・うがい・えいよう・マスク  
5人そろって『かぜに負けないんジャー』

『手洗いの歌』覚えられましたか！？  
外から戻ったら、食事の前、トイレのあとなどには、忘れず手洗いをしましょう。  
ハンカチ、鼻かみを持っていない人や、カバンに入れっぱなしになっている人が多いです。すぐに使えるように、ポケットに入れて持ち歩きましょう。

## 視力検査をしました

1月に視力検査をしましたが、結果はどうでしたか？視力検査をしていると、「みえんようになったー」「どうしょー」という声も聞かれました。何か、心当たりはないか聞くと、多くが冬休みにスマホやタブレットで動画やゲームやりすぎたかも...との返事でした。

『使わない』という選択肢も、いいと思いますが、『使う時間』だけではなく、『画面と目の距離』や『使う姿勢』なども含めた、「上手な使い方」にも気を付けてほしいと思います。

A(1.0)が見えなかった人には、視力手帳を渡しています。以前より、下がっている人は、これを機会に受診しましょう。

※視力手帳は、受診の有無に関わらず、3/6までに学校に持ってきてください。

### 見え方のABCD

- A(1.0以上)のひとは**  
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは**  
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは**  
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは**  
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

出典：公益社会法人 日本眼科医会 「眼科学校保健資料集」  
(<https://www.gankaikai.or.jp>) (最終アクセス 2019年4月23日)

### 2月の予定

2月5日(水) 健康相談(学校内科医 佐藤先生) 9:30~11:30  
2月6日(木) 学校保健委員会 15時~15:30 今年度健康診断結果、来室状況等  
15:40~16:50講演会 学校内科医 佐藤洋一先生

学校生活をスムーズに過ごせない子どもたちへの見立てと対応一発達障害を中心に一

### ★今後の予定★

3月4日(水) 健康相談(学校内科医 佐藤先生) 9:30~11:30