

ほけんだより



令和6年10月3日（木）

八王子市立小宮小学校

<家庭数配布>

いよいよ今週末は運動会です。子どもたちは毎日一生懸命練習に励んでいます！暑さと練習の疲れからか、9月は体調不良での欠席や来室が多かったですが、少し涼しくなっからは欠席や来室も落ち着いてきました。運動会当日、これまでの練習の成果を発揮できるように、**早寝・早起き・朝ごはん**で体調を万全に整えましょう！



【爪を確認してください！】

爪が長い状態の児童をよくみかけます。
けがにつながりますので、1週間に1回は
爪を切るようにしましょう。



爪の豆知識

- ・1日0.1ミリ、1週間で0.7ミリ伸びる。
- ・冬よりも夏の方が伸びる。
- ・足の指よりも手の指の方が伸びる。

【咳が長引くときは、医療機関を受診しましょう】

東京都では9月中旬に**マイコプラズマ肺炎の報告が過去最多**となったそうです。小宮小でも8月・9月に何件かマイコプラズマ肺炎の報告がありました。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

<マイコプラズマ肺炎>

○潜伏期間：2～3週間

○症状：**発熱、体のだるさ、頭痛**などの初発症状後、**3～5日後から咳が始まる**ことが多い。

咳は解熱後も3～4週間程度続く。発疹を伴うこともある。

○感染経路：飛沫感染、接触感染

○幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行する。

☆出席停止となります。出席停止期間→医師から感染のおそれがないと認められるまで。

【ペットボトルの持参について】

異常な暑さのため、水筒の補充用としてペットボトルを持参しても構わないとしていましたが、暑さも落ち着いてきたので、10/5（土）運動会をもって**ペットボトル持参可能期間は終了**します。

○9月の保健室利用状況

（数字は延べ人数）

	けが	病気
9月	113	152

* 9月の感染症報告数

マイコプラズマ感染症：6名

手足口病：4名

溶連菌感染症：3名

新型コロナウイルス感染症：2名

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

がつ か
10月10日は、
め あいご
目の愛護デーです！

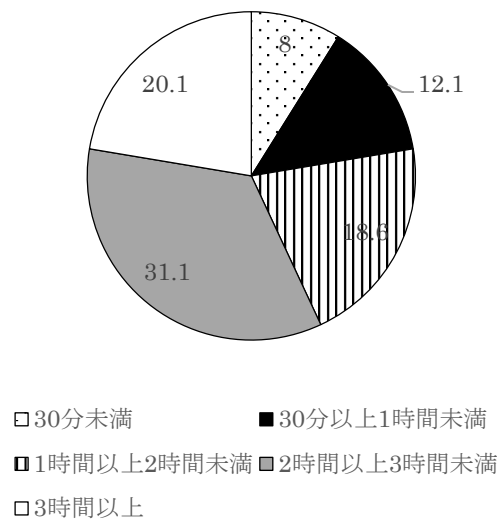
スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機など、生活の中にデジタル機器があるのが当たり前の現代社会。子どもも大人も近くで画面を見る時間が多くなっているかとおもいます。

2学期はじめに、3年生以上の児童を対象に、インターネットに関するアンケートを取りました。その結果を報告いたします。

すうち にんすう
(数値は人数)

	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
かいとうしゃすう 回答者数	78	65	72	82
じぶんせんよう 自分専用のスマホを もっている児童(%)	28 (35.9%)	30 (46.2%)	34 (47.2%)	56 (68.3%)

平日のインターネット利用時間
(学習時間はのぞく)



・自分専用のスマホを持っている児童は、学年が上がるにつれ増えており、6年生では約7割でした。

・平日のインターネット利用時間は、最も多いのが2時間以上3時間未満、次いで3時間以上で、合わせて50%以上を占めています。

・インターネットを使ってしていることベスト3は、
①動画を見る(80.5%)
②ゲームをする(79.8%)
③調べる(60.3%)でした。

動画やゲームの時間を決めていても、楽しくてなかなかやめられないという人は多いかとおもいます。しかし、ずっと画面を見続けていると、目が疲れて視力の低下につながります。また、スマホなどの小さな画面を近くで見る時間が増えることで、片方の目が内側に寄ってしまう「スマホ急性内斜視」が世界中で増えているそうです。視力の低下やスマホ急性内斜視を予防するために、次のことを意識してみてください。



☆スマホやタブレットを見る時は…

- ・目から30cm以上離す！
- ・30分以上見たら、目を休める！
- ・見る時間をできるだけ少なくする！

そとあそ
(外遊びがおススメ！)