

# ひだまり2月号

令和4年2月9日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



節分も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。今年は昨年の同じ時期と比べると寒く感じられる日が多いですね。それでも、体育の時間や昼休みには制限のある中でも、外で元気に過ごしていて、「子供は風の子」という言葉が浮かんできました。新型コロナウイルス感染症の終わりもなかなか見えてこず、心配が続きますが、可能な限りの対策をしていきたいと思います。引き続き、御協力をよろしくお願いいたします。



## ～色覚検査について～



色覚検査は、平成15年度以降定期健康診断の項目から削除され、一律に実施されることがなくなりました。そのため、特定の色が見えにくいことがあっても、気がつかないことがあります。先天性の色覚異常は、男子の5%、女子の約0.2%の割合にみられると言われています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、見えにくさを生じたりしている可能性があります。希望者には色覚検査を行いますので、希望される場合は、2月16日までに学級担任または養護教諭まで御連絡ください。検査は簡易的な検査で養護教諭が行いますので御承知おきください。

新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、以下のことについて確認をお願いします。

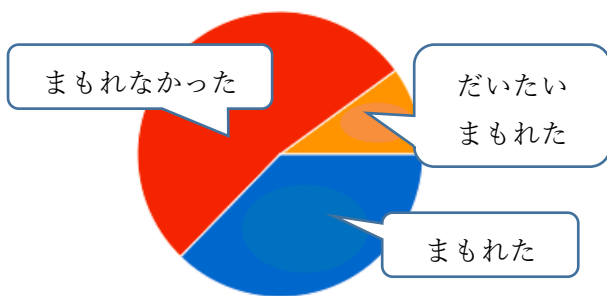
- ・毎朝の健康チェックを確実にし、保護者の確認の欄は保護者の方が記入をするようにしてください。体調が悪いときには、無理をしないようにしてください。同居家族の体調が悪いときにも出席停止となります。
- ・お子さん、同居家族がPCR検査や抗原検査を受ける、受けたときには学校に連絡をお願いします。結果のほうも必ずお知らせください。結果が出るまで出席停止となります。



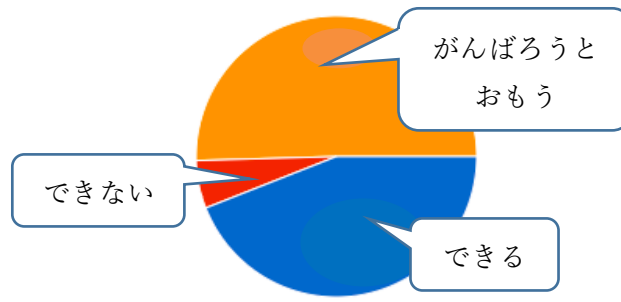
# こころとからだのすこやかカードの取り組みありがとうございました。

冬休み明けに行ったこころとからだのすこやかカードに今回、メディアの使用時間を組み入れました。おうちの方の一言からも「ゲームやスマホの時間を減らせるといいね」というコメントが多かったです。冬休み明けの保健指導で“目の健康について”お話をしました。メディアを使いすぎることにより、眼精疲労やメディア中毒になる可能性がある、ブルーライトの関係で夜、眠れなくなることを中心に伝えました。その後、アンケートを取りましたので結果をお知らせします。

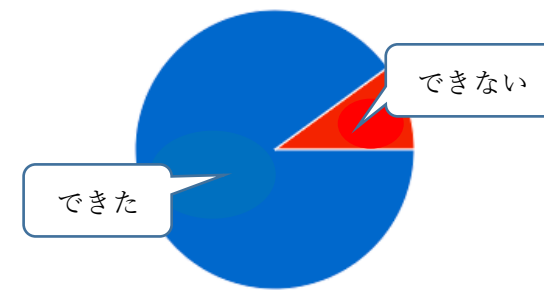
こころとからだのすこやかカードのメディア使用時間は守れましたか？



これからメディアの使用時間は少なくなりますか？



テレビやゲーム、スマホなどメディアの使い方について考えることができましたか？



目の健康のため、注意したいことは何ですか？

- じかんをきめる
- めをやすめるようにする
- ねるまえにメディアはつかわないようにする
- あかるいところをつかう



この質問にはほとんどの子が

- じかんをきめる
- あかるいところをつかう に

チェックしてくれました。

あと、自分が注意したいことを記述で“姿勢をよくして使う”、“画面から目を離す”と書いてくれた子もいました。

最後に目の健康について感じたことを書いてもらいました。

- ・寝る前にメディアを使わなかったら、ぐっすり眠れた。
- ・目は大切ということが分かった。
- ・メディアの使用時間を守りたい。
- ・ブルーライトは目によくない
- ・目を大切にしていきたい

アンケートを見て、分かってはいるけど、ついつい長く使ってしまおう子が多いように感じました。今回、多くの子が気をつけていきたいと答えてくれました。これからも意識をして、メディアと上手につきあっていけるといいなと思います。また、御家庭でも声掛け、見守りをしていただけると嬉しいです。