

保健だより

令和3年12月

福岡南小学校 保健室

今年も、残りわずかとなりました。本校では、今年も感染症の流行もなく、各ご家庭で健康管理に努めてあるのだろうと思っています。

保健だよりが、9月からホームページ掲載となりましたが、より子どもたちの目に届くことを考慮し、ホームページでは、保護者の方にお伝えしたい事を載せて、子どもたちには、児童用の保健だよりを作成して、教室に掲示することにしました。

よろしくお願い致します。



<令和3年度児童健康診断の結果のポイントから>

○視力が低下した子が増えました。(B以下52% 昨年度より4%↑)

※ 年齢が高くなるにつれて増加傾向です。(1年生25%、6年生72%)

年々ご家庭でも、目の健康について、お子様と話をしていただけたらと思います。

近視は、軽度でも緑内障・網膜剥離・近視性黄斑症のリスクが高くなるそうです。視力が下がっているお子様は早めの受診をお勧めします。

○むし歯の子が、やや増えました。(22% 昨年度より2%↑)

※ むし歯、特に初期むし歯(17% 昨年度より3%↑)が増加傾向です。

昨年度からの受診控えもあるかと思いますが、ハミガキや間食に気をつけたり、かかりつけ医に定期受診する等、むし歯予防をお願い致します。



<インフルエンザ予防の取り組みについて>

近隣の学校でも、インフルエンザのり患者が出始めました。予防については、新型コロナウイルス感染症対策と同じですが、寒くなりましたので、換気や手洗いがおろそかにならないように声かけしていきたいと思います。

また、昨年実施しました「あいうべ体操」を今年も勧めています。口呼吸を鼻呼吸にする体操です。福岡市のみらいクリニックの今井院長先生が考案されました。マスク生活で口呼吸の子どもが増え感染症にかかりやすくなっているそうです。

あいうべ体操を10回ずつ1日3回、計30回目標でよいそうです。簡単なので、ご家族で取り組まれても、と思います。

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!